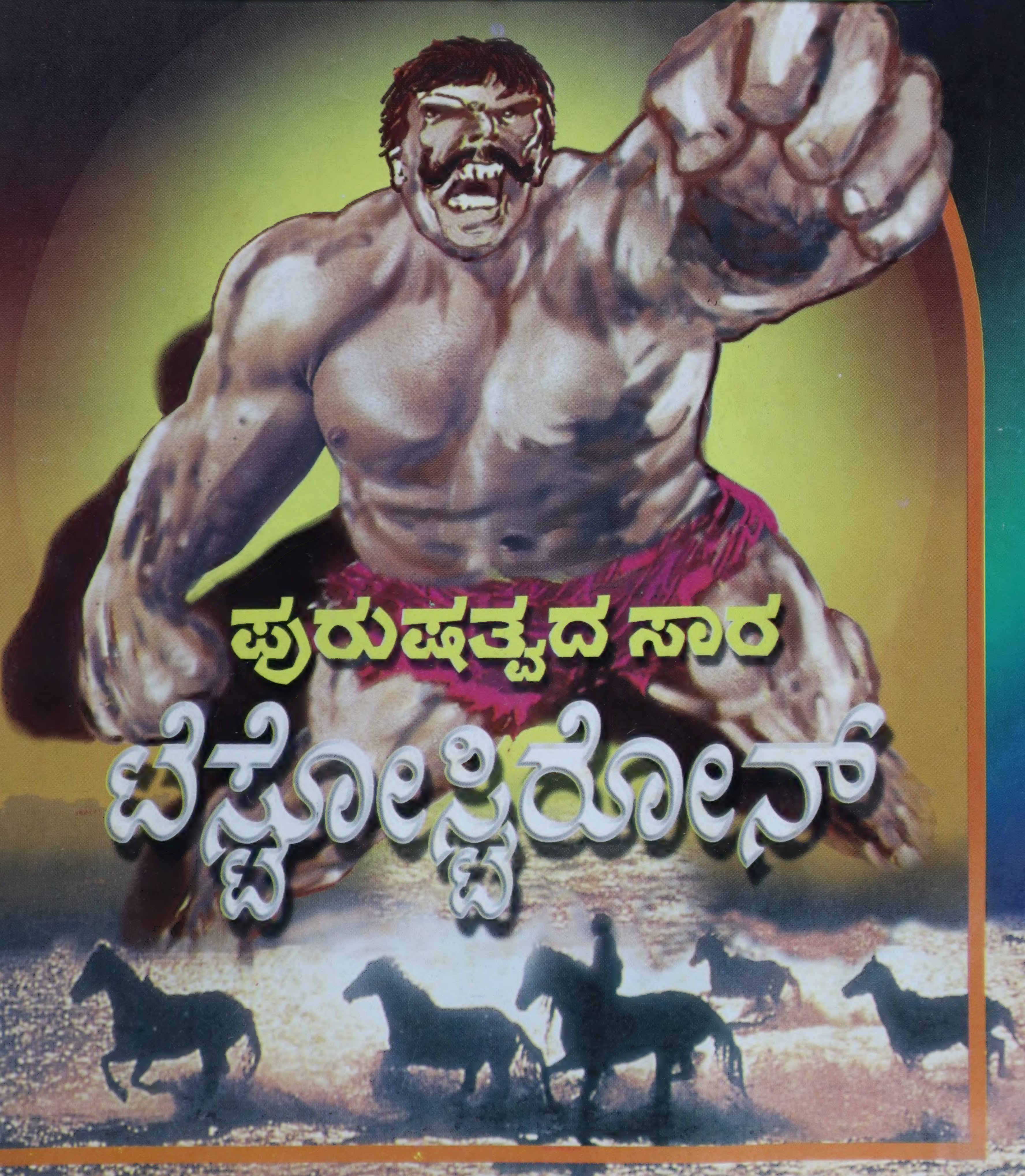
ಮಾರ್ಚ್ -2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

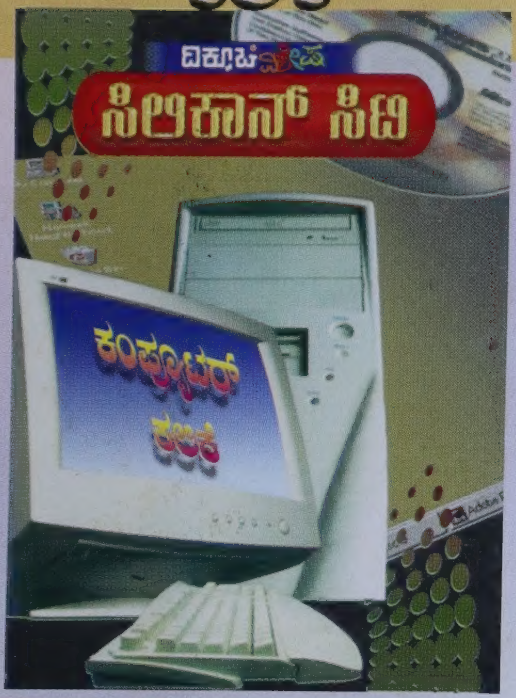
ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಲಿಕೆ ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ಬಹುಮಾದ್ಯಮ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ		ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ	2 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ	3 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್







ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



1.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಭಾಗ-1)	325/-
2.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ, ಭಾಗ-2)	265/-
3.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ)	245/-
4.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
5.	K.A.S Geography (Karnataka)*	125/-
6.	K.A.S Economics (Karnataka)*	125/-
7.	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
8.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
9.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)	28/-
10.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ - 2)	26/-
11.	ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
12.	ಪ್ರಚಲಿತ ಘಟನೆಗಳು	98/-
13.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ	135/-

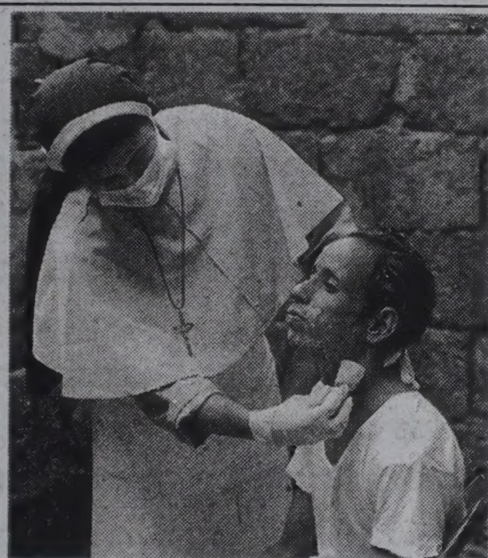
ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಪುಸ್ತಕಗಳು **14. ಇ-ಕಾಮರ್ಸ್** **15. ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು**

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಪುಟ 5 ಸಂಚಿಕೆ 2 ಮಾರ್ಚ್ 2001

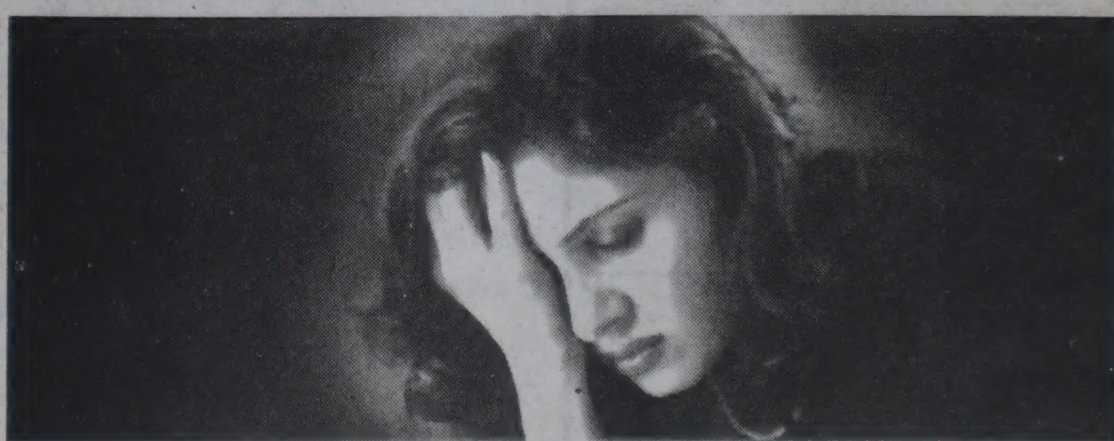












ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ

ಜನವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ 'ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಆಹಾರದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನವಾಗಿದೆ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಸಜ್ಜನ್ — ಕವಿತಾಳ

ಧ್ಯಾನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಿತ್ತು

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿಯವರು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ, ತಿಳಿಯುವಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೇಖನ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿಯ ಸಂಪಾದಕ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸತೀಶ ಕುಲಕರ್ಣಿ — ರಾಮದುರ್ಗ

ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ಕೀಟಗಳು!

'ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟ ಖಾದ್ಯ!' ಲೇಖನದ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೇ ಮೈ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾದ ನಾನು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡಿದೆ. ಆದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಈ ಕೀಟಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಅನಿಸಿತು.

ಕೀಟಗಳಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಆಯಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠರಿಗೆ, ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಬಿ.ಎಸ್. ಲತಾ — ಮೈಸೂರು

ಅಂದವಾಗಿದೆ

ಈ ಬಾರಿಯ ಜೀವನಾಡಿಯ ಮುಖಪುಟ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಕೀಟ ಭೋಜನದ ಲೇಖನವೂ ಅಷ್ಟೇ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮ — ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ

ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ

'ಮಲ್ಲಿ'ಯವರು ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಿಧನರಾದದ್ದು ವೈದ್ಯಲೋಕಕ್ಕಾದ ಹಾನಿಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲರು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಓದಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದವು.

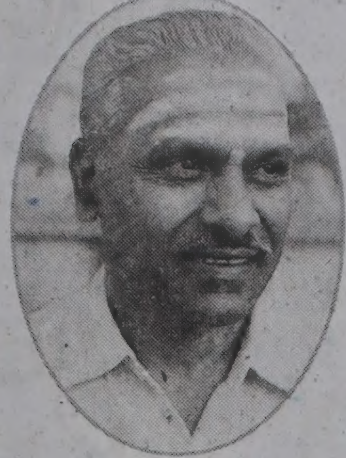
ಶಿವಣ್ಣ — ರಾಯಚೂರು

ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮ

ಫೆಬ್ರವರಿಯ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳೂ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾದ ಉತ್ತಮ, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಂಥಾ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ ಎಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವೆ.

ಮಹೇಶ ಮಳಿಮಠ — ಹಂಸಭಾವಿ

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸೊಯಾಬೀನ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

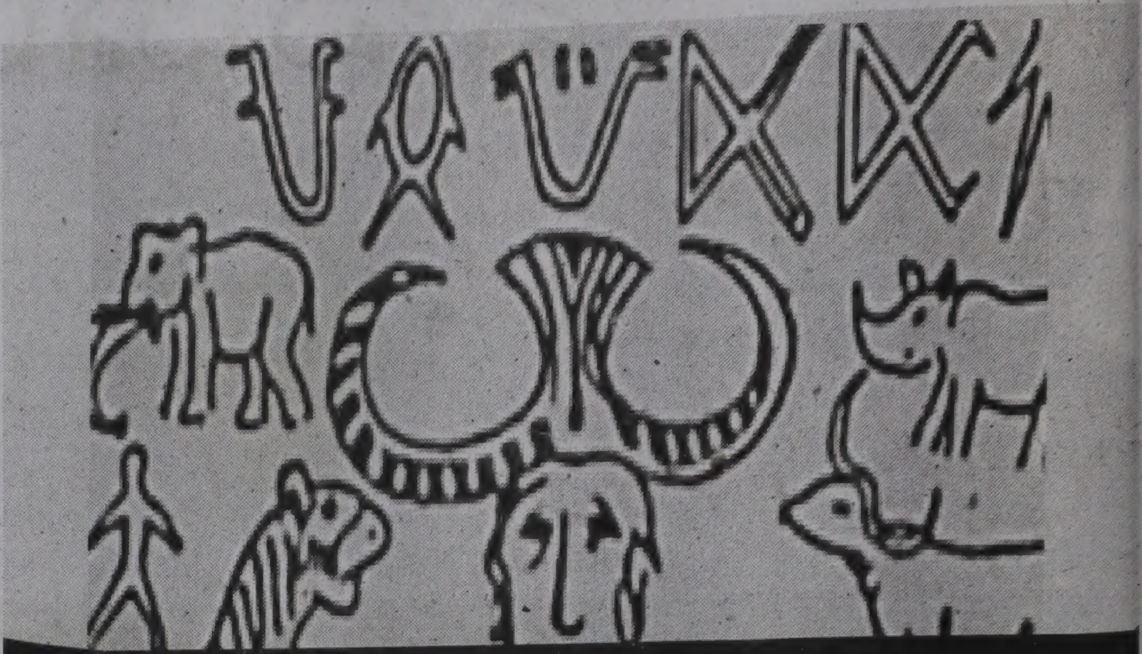
ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಸೊಯಾಬೀನ ಅವರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಇದು ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಐರ್ವಿನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿರುವರು. ಫ್ರಾಡ್-ಮೆಸ್ಕಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಲಿಯಮ್ ಆರ್ಮಸ್ಟೆಂಗ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಸಂಶೋಧಕರು ಸೊಯಾಬೀನ ಅವರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಅದೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಯಂತೆ ತೋರುವುದು. ಈ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗೆ ಲ್ಯುಕೋಪ್ಲೇಕಿಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅತಿಯಾಗಿ ಅಡಿಕೆ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ನುರಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ತಂಬಾಕು ಮೆಲ್ಲುವವರಲ್ಲಿ ಖೈನಿ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ, ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸವಿಯುವವರಲ್ಲಿ, ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲಿ ಈ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಮಚ್ಚೆ ಬಿರುಸಾಗುವುದು. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬೀಳುವುವು. ಬಿರುಕುಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಹುಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪ ಪಡೆಯುವುದು.

ಒಂದು ಸಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ತೀರಿತು. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಂದೇ ಬಿಡುವುದು.

ಬಾಯಿಯ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಯು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೊಯಾಬೀನ ಅವರೆಯಲ್ಲಿಯ ಘಟಕವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬೇಗನೇ ಮಾಯುವವು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ದೊಡ್ಡ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಶತ 50ರಷ್ಟು ಉಡುಗಿ ಹೋಗುವುವು. ಸೊಯಾಬೀನ ಅವರೆಯಲ್ಲಿಯ ಘಟಕದ ಹೆಸರು 'ಬೌಮನ್-ಬಿರ್ಕ' ಘಟಕ ಎಂದು.

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಈ ಘಟಕವು ಎಲ್ಲರ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು.. ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ಈ ಘಟಕದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವರು. ವಿವಿಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಸೊಯಾಬೀನ ಅವರೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸಿದರೆ, ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದ ರೋಗಿಗಳು ಸೋಯಾಬೀನ ಅವರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವರು ಬದುಕುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತು ಸ್ತನ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಘಟಕ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದೇ ವಿನಃ ಆದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದು.

'ಬೌಮನ್-ಬಿರ್ಕ' ಘಟಕ ಯಾವ ವಿಧಾನದಿಂದ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿವರಗಳು ಇನ್ನೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ■



ಧ್ಯಾನ

□ ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಮನಸ್ಸು - ಧ್ಯಾನ

ಏಕಾಗ್ರತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನವನ್ನು ಹೊರಜಗತ್ತಿನಿಂದ, ದೇಹದಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿ ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೇಲೆ ಹರಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುವುದು ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದವು. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡೇ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ-ಅದು ನಾನು ನನಗೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯವಹಾರ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಮನ್ನಣೆ (Identity), ನಿರಂತರತೆ (Continuity) ಇರುತ್ತವೆ. ತುಸು ತರ್ಕ, ತುಸು ಸಂಸರ್ಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಏನಿದ್ದೇನೋ ಅದೇ ಆ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಬಿಂಬಗಳು, ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ, ಹೇತುಬದ್ಧತೆ, ಅಸಂಬದ್ಧತೆಗಳು ಅದರಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಿಚಾರ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ, ಅದು ಮಗದೊಂದಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆ ಪ್ರವಾಹ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ 'ನನ್ನ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬನೆ. ಅದೇ ನಾನು.

ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಚ್ಚರವಾದೊಡನೆಯೇ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ವಿಚಾರ ಸ್ರವಂತಿ ನನ್ನದೇ. ಆಗಾಗ ವಿರಾಮಗಳಿದ್ದರೂ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಆ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ರವಂತಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತದ್ದು. ಕೇವಲ ನನ್ನದು ಮಾತ್ರ. ಅದು ನನ್ನ ದೇಹ, ಪರಿಸರ, ಜೀವನ, ಭೂತ-ವರ್ತಮಾನ-ಭವಿಷ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾಸ್ತವಗಳೊಂದಿಗೆ, ಜ್ಞಾಪಕಗಳೊಂದಿಗೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮಹಾ ಪ್ರವಾಹ. ಆ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ವೈರುಧ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾನು ನನ್ನವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವವೂ, ಅಂದುಕೊಳ್ಳದವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಪ್ಪಿದರು, ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ ಅದೆಲ್ಲ ನನ್ನೊಳಗಿನ ಭಾಗ. ಆ ಆಂತರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು 'ನಾನು' ಎಂಬುದಾಗಿ 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ. 'ನಾನು 'ಎನ್ನುವುದು ಆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಭಾಗ. ನಾನು ನನ್ನದೆಂದು ಭಾವಿಸದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಭಾಗವೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ.

ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆ. ಗಮನಿಸುವುದು, ಗಮನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಕೂಡ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ. ಆ ಎರಡೂ ಅದರ ಅಂಶಗಳೇ. ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವೇ ನನ್ನ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ನನ್ನ ಇಗೋ ಕಾನ್‌ಶಿಯಸ್ (Ego Conscious). ಈ 'ನಾನು ಚೇತನ' ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ತುಸು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ತುಸುಭಾಗ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲದು. ಆಲೋಚನಾ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಚೇತನದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ನಿತ್ಯ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲವರಾದಂತೆಯೇ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ತುಸು ಭಾಗವನ್ನು, ಆಲೋಚನಾ ಸ್ರವಂತಿಯನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬನೆಯಾದ ಮೂಲ ಸೂತ್ರ ಇದೇ. ನನ್ನ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ತುಸು ಬೇರೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಸರಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನನ್ನ ಚೇತನ, ತನ್ನಲ್ಲಿನ ತುಸುಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವ-ಚಿಂತಕ (Self-reflective). ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಪರಿಶೀಲನೆ ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಲೋಚನಾ ಸ್ರವಂತಿಗೆ ಒಂದಿನಿತೂ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಸಾಕ್ಷೀ ಮಾತ್ರ (Neutral stance)ವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಲ್ಲಿ ಈ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷೀ ಮಾತ್ರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೇ.

ನಮ್ಮ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಗಳಿರುವಂತೆ 'I'ness (ನಾನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು)ನಲ್ಲೂ ಸ್ಥಾಯಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುನ್ನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಚೇತನ, ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಚೇತನ ಎರಡೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯಲ್ಲವೆ! ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಗಮನಿಸುವ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆಯಿರದು. ರೂಢಿಗತ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ಈ ಗಮನಿಸುವ ಚೇತನ ಬಲಗೊಂಡು, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲದುದಾಗುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸುವ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳ್ಳದೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಾಗದೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲದುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. 'ಐ' ನೆಸ್ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ವಿಷಯ ಸಲೀಸಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಯಂ ಭಾವನೆ (ಸೆಲ್ಫ್ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್), ಚೇತನ ತಮ್ಮ ಪರಿಧಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಚೇತನಾ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಗೋ ಕಾನ್‌ಶಿಯಸ್‌ನೆಸ್ ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಜ್ಞಾಪಕಗಳು, ವರ್ಗೀಕರಣಗಳು, ಸಹಕಾರಗಳು, ಬಿಂಬತೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಗೋದ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಿ ಇಗೋ ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾದ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 'ಐ'ನೆಸ್ ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬರಗೊಡದಂತೆ ನಿರೋಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗದಂತೆ ಚೇತನಾ ಮನಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೇನು-ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು, ಚರ್ಯೆಗಳು-ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಅಚೇತನಕ್ಕೂ ಸಾರೂಪ್ಯತೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕ್ರಮಬದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು, ವ್ಯವಸ್ಥೀಕರಿಸಿ ಕೊಂಡ ಚೇತನಾ ಪೂರಿತ ಇಗೋದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಚೇತನದೊಳಗೆ ಬರಲು ಇಗೋ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ I-ness (ಇಗೋ) ತನ್ನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿತೆಂದಾದರೆ ಆಗ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯ, ಅನುಭವ, ಜ್ಞಾಪಕ, ಬಯಕೆಗಳು ನುಗ್ಗಿಬರುತ್ತವೆ. ತರ್ಕಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಇಮೇಜರಿಗಳ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು) ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪೂರ್ತಿಪ್ರಜ್ಞೆ ಅರಿವು 'ಇಗೋ' ಚೇತನಕ್ಕಿರದು. ಅವುಗಳ ಭಾವವೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ 'ಇಗೋ' ಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಾಗದು.

ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕನಸುಗಳ ಸಾಂಕೇತಿಕತೆಯನ್ನು, ವಕ್ರೀಕರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚೇತನ, ಕನಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಾಂತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದು ನಿದ್ದೆಯಿಂದಾಗಿ 'ಇಗೋ'ದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇಳಿಮುಖವಾದಾಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಗೋ, ಚೇತನವೂ, ಅಚೇತನದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಇಂಪ್ರೆಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಗೋ, ಗಮನಿಸುವ ಚೇತನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಗೋ ತನ್ನ ರಚನೆಯನ್ನು, ನಿರ್ವಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಫಲಕದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ನಾಟಕೀಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಅಚೇತನದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಗಮನಿಸ ಬಲ್ಲವನಾಗುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಜಾರದಂತೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ ಗೀಡಾಗದಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಈ ಪರಿ ಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚೇತನಾಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ಬಂದು, ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಸ್ಪಂದನಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗ, ಆಲೋಚನೆ, ಕಲ್ಪನೆ (Fantasy) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು, ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವು. ಹಲವಾರು ವೈರುಧ್ಯ, ಅವಾಂಛನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ, ಅನುಚಿತವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ದಿನಾಲೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು, ಐಕ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮನ್ವಿತವೂ, ಸಮೋನ್ನತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. 'ಇಗೋ' (Ego)ದ ಪರಿಧಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಬರದ, ಆದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಗೋ ಸಂಕುಚಿತ ಹಾಗೂ ಸೀಮಿತವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅದು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ವಿವೇಕವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒರಟುತನ, ಗಡಸು ಮಾಯವಾಗಿ ಸರಳತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ತ ಚೇತನದಿಂದ ಜಾಗೃತ ಚೇತನಕ್ಕೆ ವಿಷಯಗಳು ಬಂದು ಸೇರಿದಂತೆಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯ ಪರಿಧಿ ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಅವಗಾಹನೆ ಉಂಟಾಗಲು, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಂಟಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಚೇತನ ವಿಕಾಸ, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವೆಂದಾಯ್ತು. ನಮ್ಮ ವೈಖರಿ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವುದೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸದೆ, ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳ್ಳದೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದೆನ್ನುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮನೋವಿಕಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ, ಒಂದು- ಗಮನಿಸುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು- ಗಮನಿಸಲು ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದು.

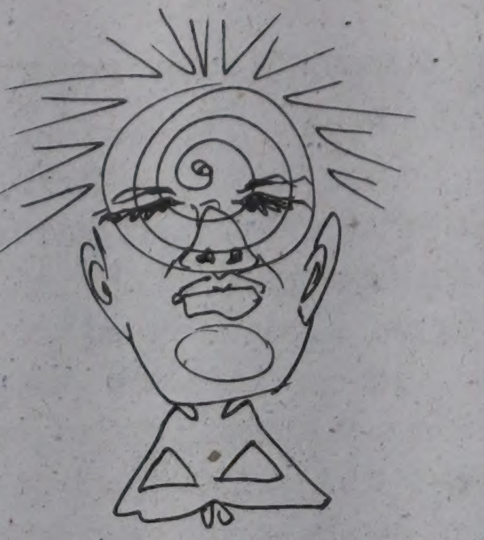
ನಮ್ಮ ಪರಿಶೀಲನೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟದ್ದೇ ಇರಲಿ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶೀಲನಾಂಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಿರಬೇಕು. ಅಂದಾಗಲೇ ಗಮನ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು.

ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯಾವುಯಾವುದೋ ಭಯಾನಕ ವಿಷಯಗಳು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆ. ರುಡಾಲ್ ಬ್ಯಾಲಂಟೈನ್ ಎನ್ನುವಾತನ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಥ ಸಂಶಯ ಅನಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ witnessing self ಅಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಅವಷ್ಟೇ ಬಹಿರ್ಗತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಅವುಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ 'ಇಗೋ' ಗಮನಿಸಿ, ಒಪ್ಪಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಇಗೋ ಅಥವಾ ವಿಟ್‌ನೆಸಿಂಗ್ ಸೆಲ್ಫ್ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭದ್ರತೆ ಪಡೆದು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು ಇಗೋಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ವಿಕಾಸವೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ವಿಷಯ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವ್ಯಾವತ್ತೂ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವಿಷಯಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಹನೆಯ ಮಟ್ಟ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗಲೇ ಕಠೋರ ವಿಷಯಗಳು ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಲನಾಂಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ಬಿಂಬಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಚರ್ಯೆಗಳ ರೂಪ ತಾಳುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದೇಹ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಭಯಾನಕವಾದವುಗಳೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವೊಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ಪಂದನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಭಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದ್ವೇಗ, ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ವಿಕಾರ (De-sensitize) ವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಂಥ ಭಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತೊಲಗುತ್ತವೆ.

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕು, ಧ್ಯಾನ-ಇವೆರಡರ ಸಮನ್ವಯವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉನ್ನತವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ, ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಬರುವ ಸಂಗತಿ-ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಾದರೆ ಸಮರ್ಥ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶೃಂಖಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಧ್ಯೇಯವೊಂದನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೇವಲ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನೆನೆಯುತ್ತಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸದೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಮನೋಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ನದೀ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ನೀರನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮ, ಮತ್ತು ಅವರ ಶಿಷ್ಯಂದಿರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುಸು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಧ್ಯೇಯದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಮರೆತಿರುವೆವೆನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ನೆನಪಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯೇಯದತ್ತ ಹೊರಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಮೊದಲಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು.

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ವೈಖರಿಯೆಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕೇಚ್ಛೆ (ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಒಲಿಷನ್). ಪ್ರಯತ್ನವೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಿರುಗಲಿ ಎಂದು ಯಥಾಲಾಪವಾಗಿ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಧ್ಯೇಯದತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕರ ಧ್ಯಾನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ನಂಬಿಕೆ. ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಗೊಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವುದು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ತುಸು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರಿದಾಗ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಂತೆನಿಸಿ ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯವೊಂದೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವ ಮಾರ್ಪಾಡೂ ಹೊಂದದ ಉದ್ದೀಪನೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಅಳವಡಿಕೆಯ (adaptation) ಲಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯ ರಹಿತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯು ಕೇವಲ ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಚೇತನ. ವಿಷಯರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ. ಕೇವಲ ಗ್ರಹಿಕೆ. ಅದು ಬಲು ಪ್ರಶಾಂತ ಸಮಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿತಿ.

ಕ್ಷಣವೂ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಉಕ್ಕುಕ್ಕಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನಾವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗಲೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಧ್ಯೇಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ತಲ್ಲಣಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ. ಅದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಹೌದು. ಬಹುಕಾಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗಲೇ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಅದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೇ. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ. ಆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ವೇದಿಕೆ ಒದಗುವುದು. ದೇಹದ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಚೈತನ್ಯ ಧ್ಯಾನಧಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಗೋ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಅಂದರೆ ಅದರ ಧಾರಣವೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ-ಮನಸ್ಸಿನಾಳದೊಳಗಿಂದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

(60ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಪುರುಷ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ : ಏನು ಕೊರತೆ?

❖ ಕಿರಣ

ಪುರುಷರ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹವಾಮಾನ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇರಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಶಾರೀರಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

'ಮೇಲ್ ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ' ಅಂದರೆ ಪುರುಷ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಕೆಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಮಾಹಿತಿ:

ಪುರುಷನ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು (Low Sperm Count) ಹಾಗೂ ಸತುವಿನ ಕೊರತೆ.

ಪ್ರೌಢ ಪುರುಷನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1.4ದಿಂದ 2.3 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸತುವಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸತುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸತುವಿನ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

- ❖ ಓಲಿಗೋಸ್ಪರ್ಮಿಯಾ (ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಕೊರತೆ)
- ❖ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (Delayed Puberty).
- ❖ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ.
- ❖ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ.
- ❖ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ.
- ❖ ನಾಲಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ.
- ❖ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಯವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವವರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಶೇಂಗಾಕಾಳು, ಅಕ್ರೋಡ, ಬದಾಮು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸತುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಝಿಂಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪುರುಷನ ಪ್ರಜನನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಇತರ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ (Sperm Quality) ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದು ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣ, ಪರಿಸರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

- ❖ ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಬೀರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಘಟಕಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸತುವಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೀರ್ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಸತುವಿನ ಕೊರತೆಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಸತತ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕೈಯಾರೆ ತಾವೇ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರುವವರ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ 'ಲೋ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಕೌಂಟ್'ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 13ರಿಂದ 17ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.
- ❖ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚೈನೀಜ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಮೋನೋಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟೋಮೇಟ್ MSG ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮಾರಿಜುಆನಾ ಹಾಗೂ ಕೋಕೇನ್‌ನಂತಹ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಕಾಫಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಅಪಾಯವಿದೆ.
- ❖ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಹೊಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಅದು ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಕೂಡ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಕೌಂಟ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪುರುಷನ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಯವಗಳ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ (Scrotal Temperature) ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸಹ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅವಯವಗಳ ಈ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಕೇವಲ ಹವಾಮಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಬಾಯ್ಲರ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕದಳದ ಜವಾನರು ಹಾಗೂ ಸತತ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳಿಗೂ ಈ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಸತತ ಬಿಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅವಯವಗಳ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆ್ಯನಾಬಾಲಿಕ್ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ಸ್ ಪುರುಷರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುವ ಸೆಕ್ಯುಅಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಜನನ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಕಾರಣ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಝಿಂಕ್ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ ಮಿನರಲ್‌ನ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೂ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸತುವಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ■

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬ್ರಾ ಕಾರಣ



ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳು ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರ ಬಹುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 100 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಬ್ರಾ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಲು ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅದನ್ನು ಧರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಬ್ರಾ ಧರಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾ ಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 7ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಅವರು ಬ್ರಾ ಧರಿಸ ಬಾರದು. ಇದರಿಂದಲಾದರೂ ನೋವು ಕೊಂಚ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಅರಿಶಿಣ

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ರಾಜಸ್ತಾನದ ಜಯನಾರಾಯಣ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಾಣಿಶಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಅರಿಶಿಣ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಬಿಳಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಸತತ ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದೆಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಲ್ಯುಕೆಮಿಯಾದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವ ತಾಯಿ ಹಾಲು

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾದಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. 4000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕೇವಲ ಆರು ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಲ್ಯುಕೆಮಿಯಾದ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ.

ನೌಕರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ

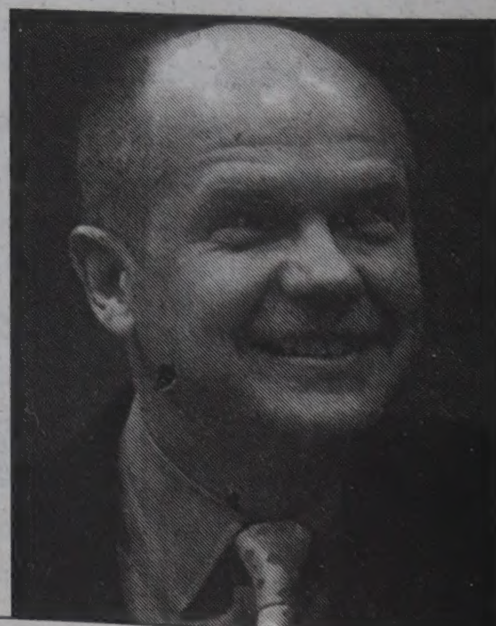
ನೌಕರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಹತಾಶೆ, ಒತ್ತಡ, ತಲೆನೋವು ಅನಿದ್ರೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಜರ್ಜರಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಚೆಗೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ 730 ನೌಕರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ -

- 29.8% ಮಹಿಳೆಯರು ಹತಾಶೆ, ನೋವು, ಒತ್ತಡ, ಅನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು.
- 10.1% ಮಹಿಳೆಯರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು.
- 10.85% ಮಹಿಳೆಯರು ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು.
- 7.95% ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಅನಿಯಮಿತತನ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳಿಂದ ಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು.

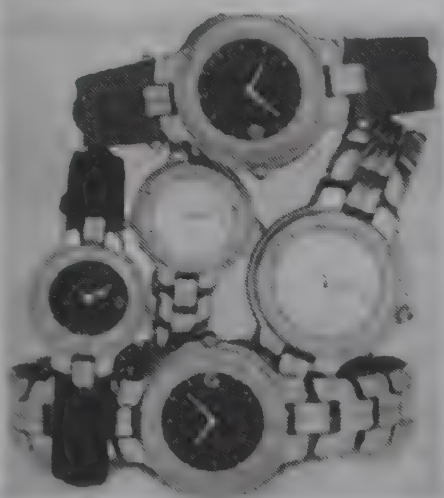
ಬಕ್ಕ ತಲೆಯವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ

ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಕ್ಕತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರ್ ಫೊಲಿಕಲ್ಸ್ (ರೋಮ ಕೂಪ)ನ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಓರ್ವ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ತಲೆಯಿಂದ ಡರ್ಮಲ್ ಶೀಥ್ ಎಂಬ ಸೇಲ್ಸ್ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕವೆಂಬಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗಿದವು. ಡಿ ಎನ್ ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಸಹ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದೆ.



ಚೀನಾ ಗಡಿಯಾರ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ



ಮುಂಬೈ ಪರಮಾಣು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ ಹೊರಡಿಸಿದ ಒಂದು ಪ್ರಕಟನೆ, ಚೀನದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಮದಾದ 'ಟ್ರಾಫಿ' ಎಂಬ ಗಡಿಯಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಕರ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ 'ಕೋಬಾಲ್ಟ್-60' ಎಂಬ ರೇಡಿಯೋ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಪದಾರ್ಥ ಇದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಚೀನಾದ ಸಿಲ್ಕ್‌ಟಾಯಿಮ್ ಎಂಬ ಕಂಪನಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಓಪಿಆರ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ತಪಾಸಿಸಿ ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್‌ನ ಕೆನ್‌ಜಿನ ಎಂಬ ಕಂಪನಿ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಟಿ 65007' ಎಂಬ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲೂ ರೇಡಿಯೋ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ನೀವು ಗಡಿಯಾರ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?

ನಿದ್ರೆ: ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪೂರಕ

ರಾತ್ರಿ ಮನಸೋಕ್ತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ವರದಿಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಹಾಗೂ ಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ರಾಬರ್ಟಸ್ಟಿಕ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ಕೆಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಎರಡು ತಂಡದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು.

ಮೊದಲ ತಂಡ ಓದಿನ ನಂತರ ನೆಮ್ಮದಿ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡನೆಯ ತಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎರಡೂ ತಂಡದವರು ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ಬರೆಯಲು ಕೂತಾಗ ಎರಡನೆಯ ತಂಡದವರಿಗಿಂತ ಮೊದಲ ತಂಡದವರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಅವರು ಅಷ್ಟೊಂದು ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೂ ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮರುದಿನವೂ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಮುಖಾರವಿಂದ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಳಸುವ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನುಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೈಡ್ರೋಕ್ವಿನಾನ್' ಎಂಬ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.

ಹೈಡ್ರೋಕ್ವಿನಾನ್ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಸಾಯನ, ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ (ಕಪ್ಪು ಇಲ್ಲವೆ ಗೋಧಿಗೆಂಪು) ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಈ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಆ ಭಾಗ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ ನಿಜ, ಆದರೆ ಮೆಲನಿನ್‌ನ ನಿರ್ಮಾಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೆಲನಿನ್ ತ್ವಚೆಯ ಒಳಗಡೆ 'ಕಲರ್ ಸೆಲ್ಸ್' ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಚೆಗೆ ಕೈಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ, ಹೈಡ್ರೋಕ್ವಿನಾನ್ ಒಳಗೊಂಡ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ತ್ವಚೆ ಕ್ರಮೇಣ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ನೀವು ಬಳಸುವ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ವಿನಾನ್ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ - ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್‌ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಶಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಳಸುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಅದು ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ವಿನಾನ್ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆಯೆಂದರ್ಥ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸ್ತನಪಾನ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

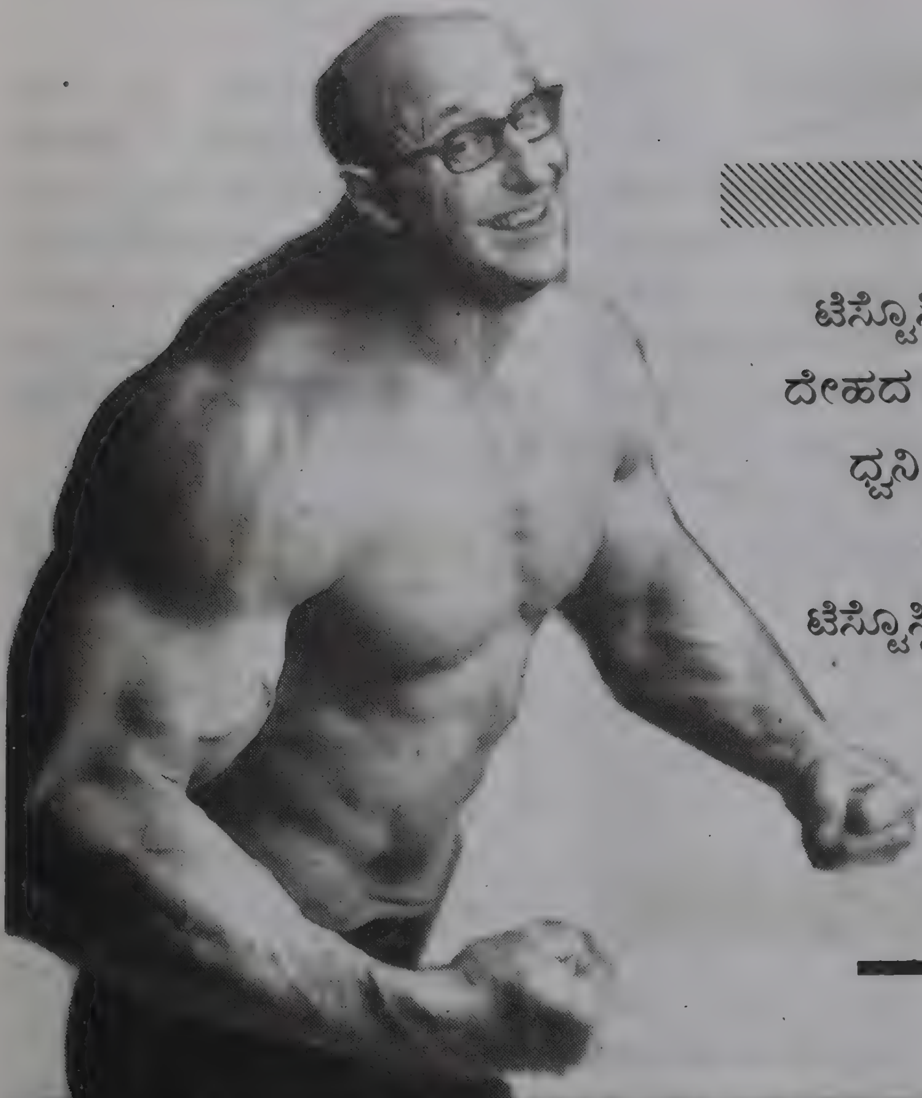
- ಮೊದಲ ಸ್ತನಪಾನದ ಮುಂಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗ್ಲೂಕೋಜ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬಾರದು.
- ಮೊದಲ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಸ್ತನದಿಂದ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಘನಪದಾರ್ಥ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಸಿ. ವ್ಯರ್ಥವಾದದ್ದೆಂದು ಎಸೆಯಬೇಡಿ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶು ಎಷ್ಟು ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೋ ಮಾಡಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ಮಿತಿ ಹಾಕಬೇಡಿ.
- ನೀವು ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲು ಬರುವುದು ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಎಷ್ಟು ಕೆಲೋರಿ ಬೇಕು?

ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಕೆಲೋರಿ ಬೇಕು?

ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ 1900 ಕೆಲೋರಿ, ಸಾಧಾರಣ ಶ್ರಮ ಜೀವಿ ಮಹಿಳೆಗೆ 2200 ಕೆಲೋರಿ, ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ 3000 ಕೆಲೋರಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ 3300 ಕೆಲೋರಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ■

● ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ರೋಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ, ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.
ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಮಟ್ಟ ಹರೆಯದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ 2000 ನ್ಯಾನೊಗ್ರಾಮ್‌ನವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.
ಇದು ಅವರನ್ನು ಹರೆಯದವರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್

ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿಯೇ ಸೈ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೇ ಹೇಳ ಹೊರಟರೂ ಅವರಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಂದುಕೊಡುವಿರಾ? (ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ). ಇದು ಖಂಡಿತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಪದಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಹಾರ್ಮೋನು. ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರವೆನ್ನುವುದು. ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್‌ನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥೈಸುವುದೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಜಯ, ಅಪಜಯಗಳಿಗೆ, ಬೀದಿ ಕಾಳಗ, ಯುದ್ಧಗಳಿಗೆ, ಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ, ವೇಗದಿಂದ ಕಾರು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ದರೋಡೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಭರ್ಚಿ ಕಾಳಗಕ್ಕೆ, ಶರೀರದೆಲ್ಲೆಡೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದುಕೊಂಡು ವೇಷ ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ- ಹೀಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತಾಗಲೀ, ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ 4 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು, ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವೃಷಣಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದೇನೆಂದರೆ ವೃಷಣಕೋಶದ ಆ ಪುಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬ್ಲೊಡ್ರೈಯರ್‌ನಿಂದ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಉತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಹೊಸ ಶೋಧನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಈ ವರ್ಷ ಯೂನಿಮೆಡ್ ಫಾರ್ಮಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ಕಂಪೆನಿ ಆಂಡ್ರೊಜೆಲ್, ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಮಲಾಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಮಲಾಮನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ವೃಷಣಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ

ವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಬಹಳಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಅದು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ) ಇಲ್ಲವೇ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನೇ ದಿನೇ ಪ್ರೇರಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದ ಜೆಲ್ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿವ ಮಳೆ ಇಳೆಗೆ ಸಂತಸ ತರುವಂತೆ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಂತಸ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ(ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು). ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಪುರುಷರನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮನೆಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿ ತಮ್ಮನ್ನು 'ಮೀ॥ಟಿ' ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್‌ದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನೀವು ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಭರಣಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊ ನ್‌ನ್ನು ಯಾರು ತಾನೆ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳಿರುವ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡುವೆ ಇದು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಚರ್ಚೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ವಿಷಯ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 36 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಂಡ್ರ್ಯೂ ಸುಲ್ಲಿವನ್, ನ್ಯೂ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಾಜಿ ಸಂಪಾದಕರು, ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾದ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ತೂಕ 9 ಕೆ. ಜಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಜಗಳಗಂಟನಾಗಿ ಅಧಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತನಾಗಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್‌ನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸುಲ್ಲಿವನ್ ತನ್ನ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಸ್ವಭಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ಪುರುಷತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೋ) ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಅಂತರ್‌ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಗಣ್ಯ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಗೀಳು ಹಿಡಿಸಿದೆ. ಬಹಳ ಜನರು ನಂಬಿರುವಂತೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಜೈವಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂವರು ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಲ್ಲಿವನ್ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟೈಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ವರದಿ ನೀಡಿದ್ದಾನೆಂದು ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಂಕಣಗಾರ್ತಿಯಾದ ಜುಡಿತ್ ಶುಲಿವಿಟ್ಜ್ ಸುಲ್ಲಿವನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಆಧಾರರಹಿತವಾದುದೆಂದು, ಹೀಗೆಲ್ಲ ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಖಂಡಿಸಿದಳು. ಸುಲ್ಲಿವನ್ ಸ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶುಲಿವಿಟ್ಜ್ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲೇಖಕರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದಳು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಉಪಯೋಗ ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ನಡುವಿನ ಲಿಂಗ ಭೇದವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು?

1935ರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಬದಲಾವಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಒಂದು ಆಂಡ್ರೋಜೆನ್. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಪುರುಷರಲ್ಲೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ವೃಷಣ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಲಿಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಅಂಡಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಪುರುಷರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ 260ರಿಂದ 1000 ನ್ಯಾನೊಗ್ರಾಮ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೊತ್ತ 15ರಿಂದ 70 ನ್ಯಾನೊಗ್ರಾಮ್ಸ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹವುಳ್ಳ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗ್ರಹಿಸುವ ಕೋಶಗಳು (recephors) ಅವರ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್‌ವುಳ್ಳ ಪುರುಷರಿಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ 8 ಗಂಟೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪುರುಷರು ಮಲಗುವ ಮುಂಚಿನ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ವೃಷಣ ಕೋಶಗಳು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ರೋಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ, ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ

ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಹರೆಯದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ 2000 ನ್ಯಾನೊಗ್ರಾಮ್‌ನವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರನ್ನು ಹರೆಯಧವರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ನಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇವೆ. ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಾಗುವುದು, ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಿವುಡರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇದೇ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಬಳಕೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್‌ನ ಪತ್ರಕರ್ತ ಸುಲ್ಲಿವನ್ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ|| ಲೋನ್‌ನ ಬ್ರಿಜ್‌ಡಿನ್ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಬಳಕೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದ್ದು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

66 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೇನ್ ಟೀಸ್ಲೆ ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅವರಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೇ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಸುಸ್ತು, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯು ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 'ಪುರುಷ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ.



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದೂ ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೆನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಬ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಕೆನಿತ್ ಗೋಲ್ಡ್‌ಬರ್ಗ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಆಂಡ್ರೆಜೆನ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಟ್ಟ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ನಿರಾಯಾಸ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂದು ಕೆಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಜಾನ್ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವರು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಕ್ಕೊಳಗಾದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ''ನನಗೆ ಸೂಜಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೀಘ್ರ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವಂತಹ ಚಡಪಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು'' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಮಗಿದೆಯೆ? ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಗಳು ಹುಲಿಗಳಂತೆ ಗರ್ಜಿಸತೊಡಗಿದವು. ಇದೇ ತರಹದ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ತಗ್ಗಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅವರಲ್ಲಿನ ಪೌರುಷದ ಪ್ರಬಲ ನಡವಳಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವು. ನಂತರ ಇದೇ ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೌರುಷದ ನಡವಳಿಕೆ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದವು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಕೊಡುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ.

ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಧಿಕ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಇರುವ ಪುರುಷರು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿದ್ದು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುವಾಗ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಆಟದ ನಂತರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಆಲನ್ ಬೂತ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಆಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಲ್ಲದೇ ಚೆಸ್, ಸ್ನೂಕರ್, ಕೇರಂ ಮತ್ತಿತರ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆಟದ ನಂತರ ಇದರ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಈವರೆಗಿನ ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಬಳಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಭಾವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರು

ವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಆದರೆ ಡಾ॥ ಕ್ರಿಸ್ಪಿನ್ ವ್ಯಾಂಗ್‌ರವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದ 'ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಬೇರೆಯ ವರಷ್ಟೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಈ ಎರಡನೇ ವರ್ಗದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೋಪ, ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಬಂದಿತು.

ಸ್ಟ್ಯಾನ್ ಫೋರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು 'ದಿ ಟ್ರಬಲ್ ವಿತ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ರಾಬರ್ಟ್ ಸಾಪೊಲೊಸ್ಕಿ ''ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಬಹುಶಃ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ.'' ನೂತನ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ಮಾದರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಆಗತಾನೇ ವಿಚ್ಛೇದನ ನೀಡಿದ ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಪುನಃ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಸುಖದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಿದ್ದರ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ.

ಜಾರ್ಜಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ॥ ಜೇಮ್ಸ್ ಎಂ. ಡಾಬ್ಸ್‌ರವರು ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಲ್ಪನಾತೀತವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಡಾಬ್ಸ್, ಪುರುಷರ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗೆಗೆ ''ಹೀರೋಸ್, ರೋಗ್ಸ್ ಆಂಡ್ ಲವರ್ಸ್'' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಸಂಗತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಅಡೋನಿಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್'

ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ನಡೆಸಿದ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ? ಅಮೆರಿಕನ್ ಹೆಂಗಸೇ ಅಥವಾ ಗಂಡಸೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಮೊಡವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ? ಹದಿಹರೆಯದ



ಹುಡುಗನೋ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯೊ? ನೀವು ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಎಂದು ಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಸರಿ. 1972ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ 40 ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಬಲವಂತವಾಗಿಯೂ, ಶೇಕಡಾ 38 ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಹಸಿವೆಗಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ 34 ಹೆಂಗಸರು ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೀಳು ಹೊಂದಿದ್ದರು.

'ಅಡೋನಿಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ತಾವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಗೀಳಿತ್ತೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ನಟರು ಹಾಗೂ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ಮೊರೆಹೋದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. 1972ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುರುಷರು, ಸ್ಕೇಟರ್ಸ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಆರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪುರುಷರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಶೇಕಡಾ 46 ಪುರುಷರು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ನೂರು ಜನ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೀಳು ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಎರಡು ಬಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಬಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಅವರ ಮನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 1990ರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲಕ್ಷದ ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ಪುರುಷರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದರು. 1996ರಲ್ಲಿ 7 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ 1.6 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೆ ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅನಾಬಾಲಿಕ್ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಅಂದರೆ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಕಪ್ಪು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅದರ ಬಳಕೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಯಿತು. 1960ರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಈ ಅನಾಬಾಲಿಕ್ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂಬ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. 1993ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸರ್ವೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜಾರ್ಜ್ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಸೇವಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದ.

ಯು.ಎಸ್.ಡ್ರಗ್ ಎನ್‌ಫೋರ್ಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50 ಭಾಗ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳೂ ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆನ್ ಡ್ರಗ್



ಅಬ್ಯುಸ್‌ವರೆಗೂ ತಲುಪಿ ಅವರು ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಪುಸ್ತಕದಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತ ಬಂದರು. ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆ 1970ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತ ಹೋಗಿದ್ದುದೇ ಇದು ಯಾವ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿತ್ತೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಮಿ॥ ಅಮೆರಿಕಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಜಾನ್ ಪೋಪ್‌ರವರು ಕೂಡ ಶ್ಲಾಘನೆ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಇವನನ್ನು 1943ರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಸ್ಟಿರೊಯ್ಡ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ 16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರೂ ಕೂಡ ಮಹಾನ್ ಪಟುಗಳಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಪೋಪ್‌ರವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು. ಅವರು ಈ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ನಿಂದ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪಟುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದ್ದುದಲ್ಲದೇ ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಸೇವಿಸಿದ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಯುವಕರು ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟರೆ ಅವರ ಗತಿ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ ಪೋಪ್‌ರವರು ದುಃಖಿತರಾದರು.

ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೀಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಡ್ಯೂಕ್ ಎಂಬ ವರ್ತಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅಡೊನಿಸ್ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ವೆ ನಡೆಸಿದರು. ಅದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ ಹುಡುಗರು ತಮಗೆ ಈಗ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ 13 ಕೆ.ಜಿ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸಖಂಡ ಇರಬೇಕೆಂದೂ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು 14 ಕೆ.ಜಿ. ಅಧಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡ ಇರಬೇಕೆಂದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಹುಡುಗಿಯರು ಉತ್ತಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆಂದು ಕೂಡ ಈ ಸರ್ವೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಪೋಪ್ ಯುವಕರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು 11ರಿಂದ 17 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಈ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದಾಗಿ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದರು.

ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಬೋಸ್ಟನ್ ಸಬರ್ಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಟ್ರಿಬುಲಸ್ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿ ನೈಜವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ಈ ಜನರ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಟ್ರಿಬುಲಸ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಲೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯ ಮಾಲೀಕ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಟ್ರಿಬುಲಸ್ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದರ ನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಎದೆ ನೋವು, ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆಂದು ತನ್ನ ಸ್ವಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಈ ಟ್ರಿಬುಲಸ್‌ನ ಬೆಲೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ಗೆ 12 ಡಾಲರ್ ಆಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿರುವ ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿದಿನ 4000 ಡಾಲರ್ ಮೊತ್ತದ Tribulus ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಆತನ ಗಿರಾಕಿಗಳು 12ರಿಂದ 13 ವರ್ಷದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣಕಲಾಗಿರುವ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಾದುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಖರೀದಿಸಲು ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಟ್ಟ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವರ ಸ್ಥಿತಿ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ.

ಪೋಪ್, ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಓಲಿವರ್ಡಾರವರ ಪ್ರಕಾರ ಯುವಕರು ಈ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುವ ಕಾರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವರು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

1. 32 ವರ್ಷದ ಮೈಕೆಲ್, ತನ್ನ 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೌಕರಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಒಂದು ಸಲ ಮ್ಯಾಗ್‌ಜಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಂದು ಅದರಲ್ಲಿನ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳನ್ನು, ಅವರ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವವನ್ನು ನೋಡಿದ ಬಳಿಕ ತಾನೂ ಅವರಂತೆ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ದೃಢಕಾಯನಾಗಬೇಕೆಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ. ಇದರಿಂದಾಗಿ

ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ.

2. ಡೇವಿಡ್ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ. ಅಲ್ಲಿ ತಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪಕ್ಕದ ಪಟುವಿಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದನು. ದೃಢಕಾಯನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಡೇವಿಡ್‌ನ ಗೀಳು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿತು. ಅದು ಹಾನಿಕರವೊ, ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ.

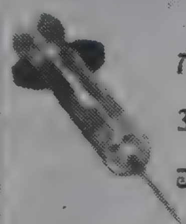
3. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 29 ವರ್ಷದ ಜಿಮ್ ಡೆವಿಸ್ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಮುಟ್ಟದೇ ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನಿಗೆ ಈ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವದ ಗೀಳು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತೆಂದರೆ ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆಗ weight lift ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇದು ಅವನನ್ನು ನೋಡುವವರಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಒಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ obsessive compulsive disorder ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಗೀಳು ಹೊಂದಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ನಂತರ ಕೂಡ ಡೇವಿಡ್‌ನ ಗೀಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ಶರ್ಟ್, ಪ್ಯಾಂಟು ಎಲ್ಲವೂ ಚಿಕ್ಕವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತನ್ನ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದು ಆತನ ಭ್ರಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಡೇವಿಸ್‌ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ತಾನು ಕೂಡ ದಿನೇ ದಿನೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತೇನೆ, ತನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Bigoresia ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪೋಪ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು Dysurophia ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಇಂತಹ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಈ ಮೂರು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವದ ಗೀಳು ಕೇವಲ fitnessಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿ

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ doseನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು



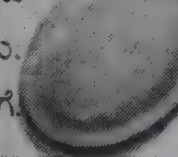
7 ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 350 ಮಿ.ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಲಾಭ- ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು :

ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೆಲವು ದಿನ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ರಕ್ತ ಗರಣೆಗಟ್ಟುವುದು, ಮೊಡವೆಗಳು ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಪಟ್ಟಿಗಳು (patches)



ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. 4 ಮಿ. ಗ್ರಾಂನಿಂದ 6 ಮಿ. ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ.

ಸ್ಥಳ :

ವೃಷಣಗಳ ಮೇಲೆ, ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಉದರದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

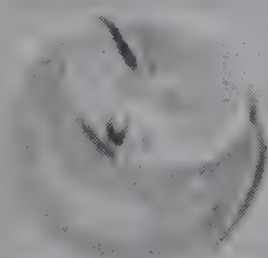
ಲಾಭ :

ಸಹಜವಾದ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್‌ನಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು :

ವೃಷಣ ಬೀಜ ಚೀಲದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್‌ನಿಂದ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಂಜೈಮ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೇ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೆಲ್



ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾರಿ. 10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ರೋಮಗಳಿಲ್ಲದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಸಹಜವಾದ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ತೊಂದರೆಗಳು :

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವಂಥವಲ್ಲ.

ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಟ್ಯುಮರ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗುಳಿಗೆಗಳು



ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ. 40 ಮಿ. ಗ್ರಾಂನಿಂದ 80 ಮಿ. ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ.

ಲಾಭ :

ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಸಹಜವಾದ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್‌ನಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು :

ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. LD2 ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ HDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು.

ಜಾಹೀರಾತಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ನುಗ್ಗಿದೆ. ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಈ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್ಸ್‌ನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಾಹೀರಾತು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿನ ರೂಪದರ್ಶಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮದ್ಯ, ಹಲ್ಲಿನ ಪುಡಿ, ಸೋಪು, ಲಕ್ಸುರಿ ಹೊಟೇಲುಗಳಿಗೆ ಈ ದೈಹಿಕ ಸಂಪತ್ತುಳ್ಳ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳೇ ಬೇಕಾ? ಎಲ್ಲವೂ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಅಡೋನಿಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ಲೇಖಕರು, ಸದಸ್ಯರು ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಸೇವಿಸುವ ದೃಢಕಾಯರನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯದವರೆಗೂ ಎಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಎಳೆಯುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಸವಲತ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ತಮಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆಗೆ ತಮ್ಮ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಂಘವನ್ನು ಅವರು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದಲ್ಲದೇ 'The Beauty Myth' ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ನ್ನು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ದೇಹದ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಅದೂ ಗಂಡಸಿಗೆ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹರಿಸಿದೆ

ನನಗೆ ಶವರ್ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜಲೂ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಐದನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿದೆಯೆಂದು ಅನಿಸಿತ್ತು. ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಹುಡುಗಿಯರಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ಟಿಕರ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೇಕ್ ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಆದರೆ ನನಗೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುರುಷ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ಹೋದೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಲಾಲಾರಸದ ಬದಲಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ 48 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಇನ್ನು 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪುರುಷನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾದವು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ನಾನು ನನ್ನ ಉಳಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ. ನಾನು ಅರ್ಧ ಪೂರೈಸಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದೆ. ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಿಂದೊಳಗೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗಡ್ಡ ಬಿಡುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಜಗಳವಾಡುವುದು, ಬಾರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಡಿದು ಕಾಲ್‌ಗರ್ಲ್ಸ್ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಇವ್ಯಾವೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನಿಸಿತ್ತು. ಅದಲ್ಲದೇ ನನಗಿಷ್ಟವಾದ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಒಂದು ಕತ್ತೆಯನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮೊದಲನೆಯ Rap ಆಲ್ಬಮ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿತ್ತು.

ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಂದು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಜೆಲ್, ಲಿಸ್‌ಬಾಮ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಲ್ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ಕೋಟಿನ ಪಾಕೀಟಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಮೂರು ಜೆಲ್‌ಗಳ ಕಿಟ್‌ನ್ನು ಯಾಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಾರದು ಅಂತ ಕೂಡ ಅನ್ನಿಸಿತ್ತು.

ನನ್ನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾತುರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಬಂದು 'ತೊಂದರೆ ಏನಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆಗೂದಲು ಮತ್ತು ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕು' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪೀಡಿಸಿದಾಗ ಅವರು ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ದನದ ಜರ್ಕಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಇರುವುದೆಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ಆತಂಕಗೊಂಡು ನಾನು ಸಾಂತ್ವನ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಹಳೆಯ ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಕರೆಸಿಕೊಂಡೆ. ಅವಳು ಹೇಳಿದ ಮೊದಲ ನುಡಿಯೆಂದರೆ, 'ನೀನು ತುಂಬಾ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವ ಹೀಗಿದೆ. ನಾಯಿಗಳೆಂದರೆ ತುಂಬ ಹೆದರುತ್ತೀಯ. ನಿನ್ನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿಟ್ಟ ಓವನ್‌ನ್ನು ಬಳಸದೇ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟಿರುವೆ ಮತ್ತು ಜಗಳ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ನಿನಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಆಕೆ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳೇ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಉಳಿಸಿವೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು.

ಎರಡು ದಿನಗಳ ನ್ಯೂರೊಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದು ''ನಿಮ್ಮ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ'' ಎಂದರು. ನಂತರ ನಾನು ಆತುರ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ''ಎಷ್ಟಿದೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ನಾರ್ಮಲ್ ಲಿಮಿಟ್ಸ್ ಅಂದರೆ 260 ರಿಂದ 1000ದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರು. ಆದರೂ ನಾನು ನಿಖರವಾದ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದೆ. ಆಗ ಅವರು 302 ಎಂದರು. ನನಗೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಹಳೆಯ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ನನ್ನನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಲು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಳು ''ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಗಂಡಸರನ್ನು ಬಯಸಿದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಸಮತೋಲಿಸುವ ಪುರುಷರನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ''. ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಆತಂಕ, ಕಸಿವಿಸಿ ಶುರುವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮಟ್ಟ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಬರುವುದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ- ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕು......ಕಾಯುತ್ತೇನೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಕಾಫಿ ಹೀರಬಹುದು!

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ಈವರೆಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎರಡು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್‌ವರೆಗೆ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಕಪ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ, ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣವೆ?

CRIMINALS ARE NOT BORN; THEY ARE MADE

ನಿಜ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜನ್ಮತಃ ಅಪರಾಧಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತಹ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ಸಮಾಜ, ಜನ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರು ಅಪರಾಧಿಗಳಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೂಪುಗೊಂಡ (ಬೆಳೆದ ನಂತರ) ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಪರಾಧಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಪರಾಧಕ್ಕಿಳಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾಗಿ, ಮನೋವಾಂಛೆಗಳಿಂದಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸೇಡು-ದ್ವೇಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಅಪರಾಧಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆನ್ನಬಹುದಾದಂಥವು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರದಿದ್ದರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದೂ ಹೋಗುವ ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿದ್ದಂತೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಪರಾಧಿಗಳು ಕೂಡ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು, ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಜೈಲುಗಳಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ.

▫ ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ, ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಆತನ ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಕಾರಣವೆ? ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಪರಿಸರವೆ? ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳೆ? ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಫಲವೆ? ಅಥವಾ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆ?



ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಬಗೆಯ ಅಪರಾಧಗಳು ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪರಾಧಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದವು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಂತೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾದ ಈ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳು ಅಂದರೆ ಅವನ/ಳ ಶಾರೀರಿಕ ನಿರ್ಮಾಣ, ಹಾರ್ಮೋನು ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಾನವನ ದೇಹಕೂಡ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತಹದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿಡಿಭಾಗ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೂ ಅಥವಾ ಈ ಬಿಡಿಭಾಗದ ಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಭಾಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರೂ ಈ ಯಂತ್ರ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅದರ ಕೆಲಸದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಹೋದಾಗ ಕರೆಂಟ್ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ವಾಹನಗಳು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಶ ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗಾಗಲಿ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ ಇರುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಸಾಧಾರಣವಾದುದಾಗಿ, ಹಾನಿಕಾರಕ ವಾದುದಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಹ್ಯ, ಆಂತರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅವನ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ ಕಾರಣವೆ?

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುಟ್ಟ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು, ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ

ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೇ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಥವಾ ಚೋದಕಗಳು.

ಈ ಚೋದಕಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ಇವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿರ್ಮಾಣ ವಿಧಾನವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಚೋದಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಿನಿಯಲ್ ಬಾಡಿ ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ (ಮೆದುಳು) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜದಾರಕದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿ (ಇಲ್ಲವೇ ಗ್ರಂಥಿಗಳು) ಪರಿಪಕ್ವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಕ್ಷೀಣಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಇಬ್ಭಾಗವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಚೋದಕಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಮೊಟ್ರೋಟ್ರೋಪಿನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನಲ್ಲೂ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು ಎಂಟೇರಿಯರ್ ಲೋವ್, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರೋಸ್ಪೀರಿಯರ್ ಲೋವ್. ಮೊದಲನೆಯದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಥೈರೋಟ್ರಾಪಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಲೆಕ್ಷನ್ ಚೋದಕಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯವರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ವಾಸೋಪ್ರಿಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದಿಂದಾಗುವ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು- ಹೈಪೋಫಂಕ್ಷನ್, ಎರಡು- ಹೈಪರ್ ಫಂಕ್ಷನ್.

ಸೊಮೆಟ್ರೋ ಟೋಫಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಕುಳ್ಳಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾದರೆ ವಕ್ಷೋಜಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಚೋದಕದ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ವಕ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತೀರ ಕುಳ್ಳಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಧಡೂತಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕೀಳರಿಮೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಾಗ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾಜಿಕ ತತ್ವ, ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡು ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಚೋದಕ. ಈ ಚೋದಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಚೋದಕ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ರೇಜಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ-ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಗಂಟಲು ಬಾವು ಮುಂತಾದ ಋಗ್ಮತೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಸಿಟ್ಟು, ಆವೇಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ?

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಥಾರಾಯ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ಯಾಥಾರಾಮಸ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೋದಕದ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಇದು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಟನಿ ಎನ್ನುವ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಮೈನಡುಕ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆಗ್ರಹ, ಆವೇಶಗಳಿಂದ ಉರಿದು ಬೀಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಆಗ್ರಹಾವೇಶಗಳಿಂದಾಗಿಯೆ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆಳೆಸಬಹುದು. ಪ್ಯಾರಾಥಾಮಸ್ ಚೋದಕದ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರು ಇಂಥ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಗಂಡಸಿನ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಗೊಗ್ಗರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲ ಗಂಡಸರ ಎದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಕ್ಷೋಜಗಳಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಕೀರಲಾಗಿ, ಕೋಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತ್ತ ಗಂಡೂ ಅಲ್ಲದ, ಇತ್ತ

ಸೊಳ್ಳೆ ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸುವ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕಾಯಲ್‌ಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕಾಯಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಎಲ್ತ್ರಿನ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಇದರ ದೀರ್ಘ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಶು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ. ■

ಹೆಣ್ಣೂ ಅಲ್ಲದ ಮಧ್ಯದ ರೂಪ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಒಂದೊಮ್ಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ಈ ಅಸಾಧಾರಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಯಾಳಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯಿದ್ದು, ಜನ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಥೈಮಸ್ ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲದ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ (ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು) ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶರೀರದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದುಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಸರು ಅಡ್ರಿನಲ್. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಭಾಗ ಕರ್ಟಿಸ್ಟೋನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದುಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಚೋದಕ ಮಿತಿಮೀರಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಅಂಥ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ವನಿ ಗೊಗ್ಗರಾಗುವುದು, ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಮೊಳೆಯುವುದು.....ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅದೇ ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿ ಕರ್ಟಿಸ್ಟೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪುರುಷಾಂಗ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೈ ತುಂಬಾ ಕೂದಲುಗಳಿರುವುದು ಈ ಚೋದಕ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಲಕ್ಷಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚೋದಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೆ, ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರದು.

ಮೇಲಿನೆರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘ ವಿದ್ರೋಹಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ 'ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುರುಷ'ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಅಳತೆ ಮೀರಿ 'ಬಾಲ ಅತ್ಯಾಚಾರಿ' (ಚೈಲ್ಡ್ ರೇಪಿಸ್ಟ್)ಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭಯಂಕರ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ತೊಡಗಲೂಬಹುದು.

ವಿಪರೀತ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗುವುದೇಕೆ?

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗೂ ಚೋದಕಗಳಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಚೋದಕಗಳು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ವೀರ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಎಂಡ್ರಿಸ್ಟಿರೋನ್ ಪುರುಷ ಯೌವನ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಕ್ರಮವನ್ನು, ಮಾತೃಭಾವನೆಯನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸುವುದು ಆಸ್ಟ್ರಿನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ, ಪ್ರಾಜಿಸ್ಟೋನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಚೋದಕಗಳು (ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಡ್ರಿಸ್ಟಿರೋನ್) ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಚೋದಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಚೋದಕಗಳ ಏರುಪೇರಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಭಾವನೆ (ರೇಪಿಸ್ಟ್ ಮೆಂಟಾಲಿಟಿ) ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಇಲ್ಲವೇ ನಪುಂಸಕತೆ ಇವೆರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳೂ ಮನುಷ್ಯ ಅಪರಾಧಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಚೋದಕಗಳು (ಆಸ್ಟ್ರಿನ್, ಪ್ರಾಜಿಸ್ಟೋನ್) ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಅಂಥವರು ನಿಂಫೋಮೆನಿಯಾ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡನಿಂದ ಇಂಥ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಾಂಛೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧ ವೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.

ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇಂಥ ಚೋದಕಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಬೀರುತ್ತವೆ. ಉನ್ಮಾದದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗುವ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯದು ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ. ಲೈಂಗಿಕಾಪರಾಧದಲ್ಲಿ ಕೂಡ Harmonal Imbalanceನದೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ!

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಮೂರ ಪ್ರಮುಖ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೆಂದರೆ-ಸಿಟ್ಟು, ದ್ವೇಷ, ಕಾಮ. ಈ ಮೂರೂ ಗುಣ (ಅವ)ಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವಂಥವೇ ಆದರೂ ಚೋದಕಗಳ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಗುಣಗಳು ತೀವ್ರಮಟ್ಟಕ್ಕೇರುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಧರಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ವಿವೇಚನೆ ಕಳೆದಕೊಂಡು ಅಪರಾಧಕ್ಕೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುವ ಇಂಥ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಸಭ್ಯನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಇದೆ ಎಂದೆ ತರ್ಕಿಸಿ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಸಾಗಿವೆ.

ಬಹುಶಃ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ (ಪಾಸಿಟಿವ್) ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿದರೆ ಸರ್ವ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ 'ಶಾಂತಿಪ್ರೇಮಿ'ಗಳಾಗಬಹುದೇನೋ!

■



ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ

ಡಾ|| ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ, ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ದಿರುವ ಸಮಯ-ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವಾರು! ಅದರಲ್ಲೂ "ನಾನು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಆಳಬಲ್ಲೆ" ಎಂಬ ಹಮ್ಮಿನ ಪ್ರಾಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬಹುಬಾರಿ ಅನುಭವಿ ಸುತ್ತೇವೆ. "ಮಮ್ಮಿ-ಪಪ್ಪ"ರ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಗರಿಬಿಚ್ಚಿ ಹಾರಲು ಯತ್ನಿಸುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಗರ್ವವನ್ನು 'ಇರುಸು-ಮುರುಸಿ'ಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ, ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಅವಮಾನವಾದರೂ, ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಬಲ್ಲ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಹಲವಾರು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಹೆಹ್, ನಾನೇನು ಹುಡುಗಿಯ್ಯರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಲ್ಲ" ಅಂತ ಅಥವಾ "ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನಗಾಗಲ್ಲ"- ಅಂತ ಬಿಂಕ-ಬಿಗುಮಾನ ಗಳಿಂದ ಓಡಾಡು ತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗರು-ಹುಡುಗಿಯರು, ತಾವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಗುಂಪು ಹುಡುಗಿ-ಹುಡುಗರ ಮುಂದೆ ನಡೆದಾಗ ತಪ್ಪು- ತೆಪ್ಪೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ ಬಿಡಬಹುದು.!!! ಅಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಅಭ್ಯಾಸ ವಿದ್ದೂ ಹೀಗಾಗಿದ್ಯಾಕೆ !!!?? ಇದನ್ನು ಇನ್ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿದರಂತೂ, ನಿಂತನೆಲ ಬಾಯಿಬಿಡಬಾರದೇ..... ಎನ್ನಿಸದಿರದು.

ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸುವುದು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳ, ಮೇಧಾವಿಗಳ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಹುಚ್ಚರ ಹವ್ಯಾಸವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸುವುದು ಶಿಸ್ತಿನ, ಸೌಜನ್ಯದ, ಖಚಿತತೆಯ ಪ್ರತೀಕವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಹ್ಯಾಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ?

ಇದೇ ರೀತಿ, ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಋತಿಮತಿಯರಾದಾಗ, ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ, ಹೊಸ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ತನ್ನದೇ ಲಿಂಗದ ತಾಯಿಯರ ಬಳಿ ಹೇಳುವಾಗಲೂ ನೂರು-ಬಗೆಯ ಸಂಕೋಚಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಮೀಸೆ ಗಡ್ಡ ಮೂಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬೋಳಿಸಬೇಕೆಂದು

ತಿಳಿಯದೆ, ತಂದೆಯು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತ, ಅವರನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಸಂಕೋಚದ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಿತ್ಯ 'ಶೇವ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಗನಿಗೆ ಅದರ ಎ.ಬಿ.ಸಿ.ಡಿ.ಯ...,.. ಥಿಯರಿ ಹೇಳುವಾಗ ಅಪ್ಪಂದಿರಿಗೆ ತಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು, ಅಕ್ಷರಶಃ ಸರಿಯೇ ಎಂಬ ಶಂಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಜುಗರದ ವಿಚಾರವುಂಟೇ?!

ಇಂತಹ ಈ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾಗಿ ಅಪ್ಪಂದಿರಿಗೆ, ಮಗಂದಿರಿಗೆ, ಶೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ, ಅಂದರೆ ತಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ರೋಮಗಳನ್ನು ಎರೆದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಇದುವರೆಗೂ ಸರಿಯೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವ 'ಶೇವಿಂಗ್'ನ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣವೇ?

ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ, ಆದ್ಯತೆ ಗಂಡಸರಿಗೇ ಮೀಸಲು. ಶೇವ್ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿ 2-3ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪದೆ ತಮ್ಮ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಎರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಾಗೇ ನಡೆದರೆ,

''ಇದ್ಯಾಕೋ.......ದೇವದಾಸ್ ಥರಾ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ? ಏನ್ಸಮಾಚಾರ?'' ಅಂತಲೋ

''ಯಾಕಪ್ಪಾ, ಹುಷಾರಿಲ್ವಾ?''- ಅಂತಲೋ,

''ಪರೀಕ್ಷೆ-ಗಿರೀಕ್ಷೆಗೇನಾದ್ರೂ ಕೂತಿದ್ದೇನೋ?'' - ಅಂತಲೋ,

ನೋಡುಗರಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾರಿಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ "Neatly-shaven looks" - ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಾತ್ಸಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಬರದೇ ಇರದು.

ಅದರಲ್ಲೂ ಸಮನಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರದೆ, ಅಲ್ಲಿಷ್ಟು-ಇಲ್ಲಿಷ್ಟು ಕುರುಚಲು ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆವ ಮಂದಿಗಂತೂ, ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರದೆ, ಗತ್ಯಂತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಅತಿರೋಮದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡನೇ ದಿನ ಶೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ದಿನಾಲು.... ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋದೆ ಅಲ್ವಾ? ಆ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳೋದೇನಿದೆ ಎಂಬ ತಾತ್ಸಾರದಿಂದ ಓದದೇ ಹೋದೀರಿ ಜೋಕೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಯದ ದಿನಗಳಿಂದ ''ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ'' ಎಂಬಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ನೀವೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ, ರೋಮ, ಮುಖ ಮತ್ತು ಅಂದಕ್ಕೆ ನೀವೆಷ್ಟು ಧಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ನೀವು ಸರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮ ಏಷ್ಟು ಸರಿ?

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ನೊರೆ ಬರುವಂತಹ, ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸ್ತಲೇ ಇರುವ ಕ್ರೀಂನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ತಣ್ಣಗಿನ ಬ್ಲೇಡ್‌ನಿಂದ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎರೆದುಕೊಂಡು, ಬಹಳ ಅತ್ತನಾಗಿ ಶೇವ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ಒಂದಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಆಫ್ಟರ್ ಪೇವ್‌ನಿಂದ ಎರೆದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು -ಮುಗಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಸರಿತಾನೇ? ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಈ 'ಸರಿ'ಯಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಯಸಂದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ನಂಬುತ್ತೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ, ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಂಡು, ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಒಂದಷ್ಟು ಕೂದಲು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆದು 'ಪರಪರ' ಶಬ್ದದ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಸರಿಯಷ್ಟೇ.

ಬನ್ನಿ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರು 'ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ' ತಿಳಿಯೋಣ.

◆ ಮೊದಲಿಗೆ ತೀರಾ ಅತ್ತನಾಗಿ ಶೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಡಾ. ಜಾನ್ ರೋಮಾನೋ ಎಂಬ ' ಚರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಟ್ವಿನ್ ಎಡ್ಜ್ ಇರುವ ರೇಜರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ಅತಿ ತುಂಡನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೂ, ಒಂದಷ್ಟು ಕೂದಲನ್ನು ಒಳಗೇ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವವರಿಗಂತೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಕೆಂಪಗಿನ-ಗೀರುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ತನಗಾದ ನೋವನ್ನು ಚರ್ಮ ತೋರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆವ ರೋಮಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ

◆ ತುಸುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎರಚಿಕೊಂಡು, 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಕೂದಲು ನೆನೆದು ಮೆತ್ತಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೋಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ಹೇಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಸುಡುವ ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿಸುವ ಬದಲು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಬಿರುಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

◆ ನೀವು ಸರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಶೇವ್ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸ್ನಾನದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಚರ್ಮದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಕೂದಲುಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಥವಾ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಎರಚಿಕೊಂಡು, ಕ್ರೀಂನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಒಂದಷ್ಟು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ, ಕಳೆಯಂತೆ ಮುಖದ ತುಂಬ ಬೆಳೆದು, ಬೀಗುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ, ಚೂಪಾದ, ರೋಮಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.

◆ ಎರೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದರಂತೂ ಇದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಆತುರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲಾಗುವ ಗಾಯ ನೋಡುಗರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸರಿಯಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

◆ ಅದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ರೇಜರ್ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣವಾದದ್ದಾಗಲೀ, ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳು ಚೂಪಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಕಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು.

ಅದು ಮೊಂಡಾದ ಕೂಡಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಿ.

ಸರಿಯಾದ ಶೇವಿಂಗ್-ಕ್ರೀಂನ ಆಯ್ಕೆ

◆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ, ಒಣಚರ್ಮವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೀಡಿಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಏರೋಸಾಲ್ ಫೋಂ (Foam)ನ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಸೋಪಿನ ಅಂಶವಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಣಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ಬಹಳ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮವಾದಲ್ಲಿ, ಹಳೆಯ ಸ್ಟೈಲ್‌ನ ಕಪ್‌ಕ್ರೀಂ ಉತ್ತಮ. (ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಬ್ರಷ್‌ನಲ್ಲಿ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೊರೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ) ಇದು ಉತ್ತಮ ಶೇವಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಎರಡನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

◆ ನಿಮ್ಮ ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಶಗಳಿದ್ದಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳು, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳಿರುವ, ನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಆ ಜಾತಿಯ ತಾಜಾತನದ ಬೊಗಳೆ ಕೊಚ್ಚುವ ಅಥವಾ 'ಮೆಂಥಾಲ್' ಇರುವ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾದ ಚರ್ಮದ ಭರವಸೆ ಕೊಡುವ ಕ್ರೀಂಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯೇ ಹೊರತು ಒಳಿತಲ್ಲ.

ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಎರೆದಾಗಲೂ ಚರ್ಮದ ಒಂದಷ್ಟು ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವ ಕ್ರೀಂ-ಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿಬೇಗನೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

◆ **ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ರೇಜರ್:** ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಚರ್ಮ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ಥರದ್ದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬೇಸ್ ಇರುವ ಕ್ರೀಂನಿಂದ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹದಮಾಡಿ ನಂತರ ಶೇವ್ ಮಾಡಿ. ಒಣ ಚರ್ಮವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶೇವಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಮೊದಲು ಬಳಸಿ ಅದ ಪ್ರಿ-ಶೇವ್ ಪೌಡರನ್ನು ಬಳಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

◆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಶೇವ್ ಮಾಡಿ. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದಲ್ಲಿ, ಕೂದಲುಗಳ ಚೂಪು ತುದಿ ಮತ್ತೆ ಚರ್ಮದೊಳಕ್ಕೇ ಹೊಕ್ಕು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

◆ **ಆಫ್ಟರ್ ಶೇವ್ ಬಳಕೆ:** ಬಹುತೇಕ ಆಫ್ಟರ್ ಶೇವ್‌ಗಳು 40-50%ಆಲ್ಕೋ ಹಾಲ್‌ಗಳೇ- ಇವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆಫ್ಟರ್ ಶೇವ್ ಬಾಮ್‌ಗಳನ್ನು (ಕ್ರೀಂ, ಲೋಷನ್ ಅಥವಾ ಜೆಲ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ) ಬಳಸಿರಿ. ಅಥವಾ ಬಾಡಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎರಚಿಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು.

◆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗುವ ಕೆಲಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶೇವ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗುಳ್ಳೆ-ಗಾಯಗಳು: ಹೆಚ್ಚು ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ರೇಜರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿದಲ್ಲಿ ಅವು ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಾಗಿ ಬ್ಲೇಡ್ ಆಡಿಸದಿರಿ.

ದದ್ದುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್‌ಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಂನ್ನು ಶೇವ್‌ಗಿಂತ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಬಳಸಿ.

ಈಗಾಗಲೇ ತಪ್ಪು-ತಪ್ಪಾಗಿ ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಳಮುಖನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕೂದಲಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಸಿ, ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ಗಡ್ಡ!: ಹೌದು ಗಂಡಸರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಗಡ್ಡದ ಉಪಯೋಗಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಬಹಳ ಸಣಕಲು ಮುಖದ ಮನುಷ್ಯರು ಸಣ್ಣದಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಗಡ್ಡಬೆಳೆಸಿದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಣಕಲುತನವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ಷೌರಿಕನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಉದ್ದವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ ಸದಾಕಾಲ ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳೇ ಭಾರವಾದಾವು.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕ್ಲಿಪ್ಪರ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದಿನದ ಕೂದಲಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಉದ್ದದ ಗಡ್ಡದವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಡ್ಡಬೆಳೆಸಿಯೂ 'ಕ್ಲೀನ್' ಆಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದಿರುವವರು ಕ್ಷೌರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ದಾಡಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು (extra)ಎರೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸದಾ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುವ ದಾಡಿಯಿರುವ ಕೆಲವರು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಲೆ, ಅಸಹ್ಯ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬಹುದು.

ಬೋಳಿಸಬೇಡಿ!: ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಅಂದವಾಗಿ ದಾಡಿ ಬೆಳೆಸುವುದ ಇವೆರಡೂ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳೇ. ಇವುಗಳಿಂ ಬೇಜಾರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿರಾಮಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಈ ಕೆಲಸ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

ಮಹಿಳೆಯರು ಶೇವ್ ಮಾಡುವುದು ಬೇ ಯದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷೌ ವನ್ನು ಕೈ-ಕಾಲು-ಕಂಕುಳದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆ ಯಲು ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವವರು ಬಹಳಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಖ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಶೇವಿಂಗ್ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನ ವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆವಾಗ ರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕ್ಷೌರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿರಿ, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಸೋಪಿನಿಂದ (ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಆದರಿಸಿ) ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಬಳಸಿ ಎರೆಯಿರಿ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ಬಳಸಿ. ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎರೆಯುವಾಗ ನಾಜೂಕು ಕ್ರಮ ಬಳಸಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೆದುವಾದ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಐಸ್‌ನಿಂದ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮೃದುವಾದ ಟವೆಲಿನಿಂದ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಒತ್ತಿ (ಉಜ್ಜಬೇಡಿ) ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕುರಹಿತ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ಕೊಡಿ. ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ತಯಾರಿಗೆ ಇದು ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ನುಣುಪ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಶೇವಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮದ ರೋಮ ಕೂಪಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಆಗದ ಕಾರಣ, ವಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ರೋಮರಹಿತರಾಗಿರ ಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ, ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿರಿ. ■

ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೂಷಣೆ

ಸ.ಜ.ನಾ.

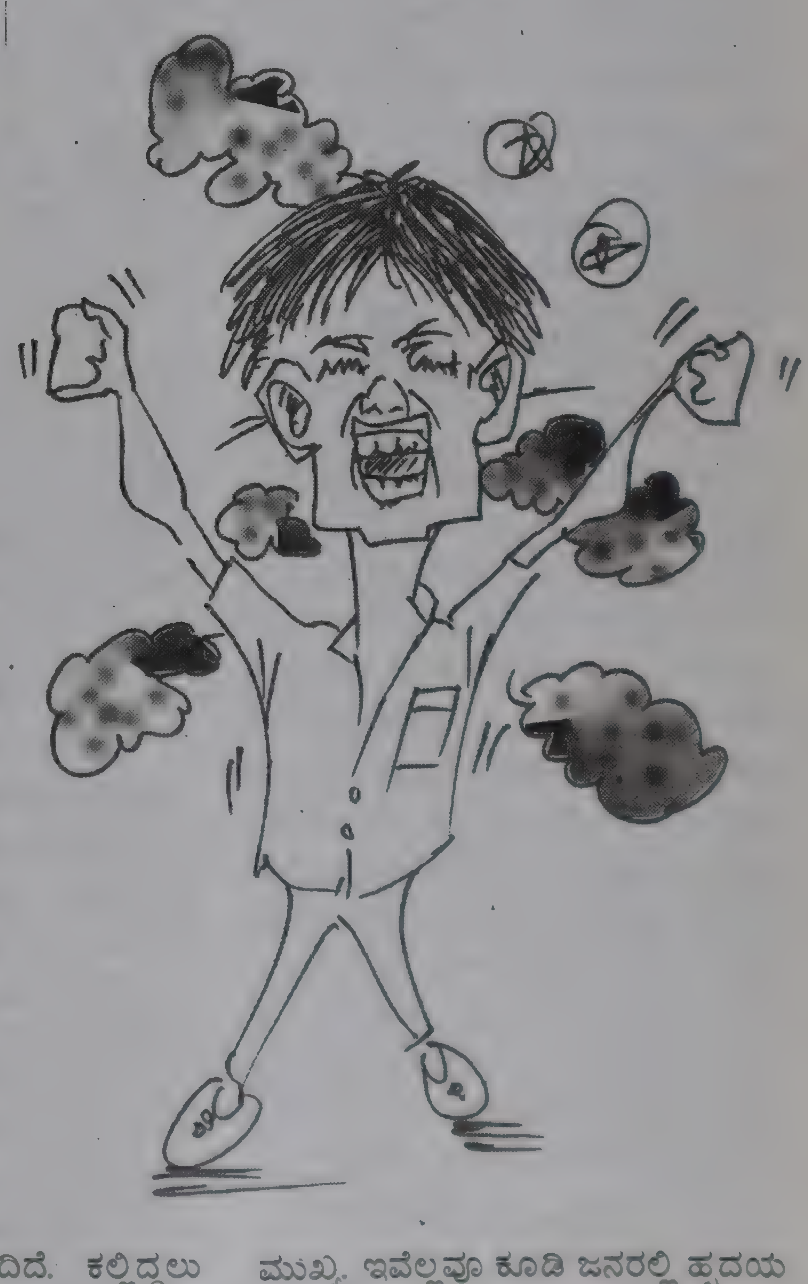
ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಖಜೀವನ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಉಪಕರಣಗಳು. ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೇಕು. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳು ತಿರುಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಗಳೇ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಉದ್ದಿಮೆಗಳ ಮಾತು: ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಉದ್ದಿಮೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಉಪಕರಣ ಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಹರುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವರು. ಇಂಥ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವರು. ಬೇಕಾದವರಿಗೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವರು. ಜನರು ತಾವು ಸುಖದಿಂದ ಇರುವೆವೆಂದು ಭಾವಿಸುವರು.

ಆದರೆ ನಿಜ ಸಂಗತಿಯೇ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಸುಟ್ಟು ವಿದ್ಯುತ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಹೊಗೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಈ ಹೊಗೆ ಎಷ್ಟು ದಟ್ಟವಾಗಿರುವದೆಂದರೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸೂರ್ಯನೇ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಅನುಭವ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಹೊಗೆ ಹೊಲಸು ಮಾಡಿಬಿಡುವುದು. ಇಂಥ ಕಶ್ಮಲ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿಸಿದ ಜನರು ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವರು. ತಮ್ಮ ಅಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದುವರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನ ಸಾಯುವರೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಾವು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಪರಿಸರ, ವಾತಾವರಣ, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಈ ವೇಗದ, ಕೃತಕ, ಯಂತ್ರಯುಗಕ್ಕೆ ಶ್ರಮದ, ದುಡಿಮೆಯ ಲಗಾಮು ಹಾಕಬೇಕು.



ಅಮೇರಿಕೆಯಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯ ಬೇಕು. ಹವೆಯ ಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 30,000 ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿ ರುವರು. ಈ ಸಂಗತಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಲೆಂದೇ ಅವರು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿರುವರು. ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು ''ಡೆತ್ - ಡಿಸ್ಇಸ್ - ಮತ್ತು ಡರ್ಟಿ ವಿದ್ಯುತ್'' ಅಂದರೆ ''ಮರಣ- ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ವಿದ್ಯುತ್'' ಎಂದಿದೆ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಸುಟ್ಟು ವಿದ್ಯುತ್ ತಯಾರಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದೂಷಣಾ ಮರಣಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಪ್ರದೂಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಹುಡಿ, ಗಂಧಕದ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಜೆನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಮಂಡಲಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವವು. ಈ ರೋಗಗಳು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವವು.

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ರುವೆಂಕ

ಚಿಗುರು ಮೀಸೆಗಳು

ಯೌವನಾರಂಭದಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳುಂಟಾದಂತೆಯೇ ಹುಡುಗರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಇತರ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹ ಮೃದುವಾಗಿ ದುಂಡಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡರೆ ಹುಡುಗನ ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಹುರಿಕಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಅವನ ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಸೊಂಟ ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಇಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುವಂಥದು. ಅದಕ್ಕೇ ಹದಿನಾಲ್ಕರ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಯೌವನದ ಲಘು ಛಾಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬಾಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಣುಕಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಗದೆ, ತುಸು ಹಿಂದು-ಮುಂದಾದರೆ ಅದು ಅವರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೀಗೆ ಹಿಂದು-ಮುಂದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮವಯಸ್ಸಿನವರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ 12 ವರ್ಷದವನಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಇದೇ. ಅವನು ತನ್ನ ಸಮವಯಸ್ಸಿನವರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಭಾವನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಇರವಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವನೆಗೀಡಾಗಿ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರಿದು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ಅವನೂ, ಅವನ ಸಂಗಡಿಗರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಕಿರುಗೂದಲು ಬೆವರು

ಹುಡುಗರಿಗೆ ಚಿಗುರು ಮೀಸೆ, ಗದ್ದದ ಮೀಸೆ ಚಿಗುರು ಗೂದಲು (ಗಡ್ಡ) ಮೊಳೆಯ ತೊಡಗಿದೊಡನೆಯೇ ತಾವು ಯೌವನದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆವು ಅಥವಾ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಲೇಡ್ ಬಳಸುವುದು ಮೊದಮೊದಲಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಆಮೇಲೆ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಕೂಡ.

ಅದರಂತೆ ಬೆವರು ಕೂಡ -

ಹುಡುಗರಾಗಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರಾಗಲಿ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆವರು ವಾಸನೆಯೆನ್ನುವುದೇ ಇರದು - ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ! ಆದರೆ ಯೌವನದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೆವರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ, ಅವು ಜಾಸ್ತಿ ಬೆವರನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರಿನ ಲಕ್ಷಣವೂ ಬದಲಾಗಿ, ಅದು ಗಾಟುತನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರವರ ದೇಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಬೆವರವಾಸನೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ (ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ) ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಘಾಟು ವಾಸನೆಯ ಬೆವರಿರುವವರು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು, ಎದೆ-ಕಂಕುಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಪೌಡರ್ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗಳು

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊಡವೆಗಳು! ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದುದರ ಸೂಚನೆ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕೆ ಹೊರತು ಇದ್ದುದಕ್ಕೆ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊಡವೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ ಮೊಡವೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೋಭೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ಒಡಕಲಾದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಮನೋವೇದನೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಮೊಡವೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ?

ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಬಾಸಿಯಸ್ (Sebaceous) ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಇವು ಸೆಬಮ್ (Sebum) ಎನ್ನುವ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ರಲು ಈ ಸೆಬಮ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸೆಬಮ್ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರು ತ್ತದೆ. ಸೆಬಮ್ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸು ವವರ ಚರ್ಮ ಜಿಡ್ಡು ಜಿಡ್ಡಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವವರ ಚರ್ಮ ಶುಷ್ಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೆಬಮ್ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವವರಲ್ಲೇ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾಟವಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ (ಸೆಬಮ್) ಚರ್ಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ಧೂಳು, ಕೊಳೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಲೆತ್ನಿಸುವ ಸೆಬಮ್ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸೆಬಮ್ ಚರ್ಮದಾಟಿ ಹೊರಬರದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ - ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಸೆಬಮ್ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಯಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳ ಪೂರ್ತಿ ಸೆಬಮ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಖಾಲಿ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ, ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸೀಳಿ, ರಸಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲೆತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ಒಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ಇದೇ!

ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳು

ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳಿತು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಿಡ್ಡು ಚರ್ಮದವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಮ್, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದೊಡನೆಯೇ ಮುಖ ಜಿಡ್ಡು ಕಾರುತ್ತಿರುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹಲವಾರು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರಾದರೂ ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜಾಸ್ತಿ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ತಲ್ಲಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.... ಮೊಡವೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ.

ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರ ಧ್ವನಿಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಧ್ವನಿ ಬದಲಾದಂತೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಡುಗರ ಮಾತು ಹಾಗಲ್ಲ. ಒಂದು ಹಂತದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಧ್ವನಿ ಒಡಕಾಗಿ ಗೊಗ್ಗರಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದರಿಂದ, ಆಂತರಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೀಗೆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹುಡುಗನ ಧ್ವನಿ ಕೆಲಕಾಲ ಆ ರೀತಿ ಒಡಕು ಒಡಕಾಗಿದ್ದು, ಆಮೇಲೆ ಪುರುಷತ್ವದ ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಗಡಸುತನಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಕೋಮಲ ಧ್ವನಿ ಛಾಯೆ ಬಹುಕಾಲ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರವೂ ಕೀರಲು ಕೀರಲಾದ 'ಹೆಣ್ಣು ಧ್ವನಿ' ಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಂತೂ ಈ ಕೀರಲು ಧ್ವನಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ! ಆದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಧ್ವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಷ್ಟೇ ಇದ್ದು, ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಡಕಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಹದಿವಯಧ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಅವರಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವೇ ಕಾರಣ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಅಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅವು ಪಕ್ವಗೊಂಡು ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ್ಯಾವಕ್ಕೂ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಹಾವಯವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಲ್ಲ. ಇವು ತಾವು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಈ ಚೋದಕಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಳಿದ ಅಯವಯಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಇನ್ನುಳಿದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಾಗಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಪೋಥಾಲಮಸ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಲೈಂಗಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ FSH (Follicle - stimulating hormone), LH (Luteinizing Hormone) ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕಾವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅವು ಉಳಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪುರುಷನ ವೃಷಣಗಳು ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತೆ, ಪುರುಷನ ವೃಷಣಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವೀರ್ಯಕಣಗಳನ್ನು (Sper motozoa) ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣು, ವೀರ್ಯಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳ ವಾರಸತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪಕ್ವಗೊಂಡಿವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳು ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು ಸೂಚನೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿದು ಸ್ಖಲನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ - ಲೈಂಗಿಕೋದ್ರೇಕ ಕೆರಳಿಸುವ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಸ್ಖಲನವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು.... ಹೀಗೆ. ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕನಸುಗಳಿಗೆ 'ಒದ್ದೆಗನಸು' Wet dream) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವನೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಖಲನ ಸೂಚನೆ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೂ ಆ ಹುಡುಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿವೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಇದು ತುಸು ವಿವಾದಾಸ್ಪದ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ತೀರ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದೊಡನೆಯೇ ಕೆಲಕಾಲ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಹುಡುಗ ಸ್ಖಲನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರವೂ ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೃಷಣಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅವನಲ್ಲಿನ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿರದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಪುರುಷನೇ ಅಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅವರವರ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಭೂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಉದ್ವೇಗಭಾವನೆಗಳು, ಆವಶ್ಯಕತೆ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮುಂತಾದ ಮನೋಧರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಪದೆ ಪದೆ ಮೂತ್ರ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಚಳಿಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ-ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು (Frequent Urination) ಹೋಗುವದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಅನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು.

ಪದೇ-ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಮದುಮೇಹದಿಂದಾಗಿಯೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹೀಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಆಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷ್ಯತನ ನಿಮಗೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

[redacted]

ನೀವು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರತಿಸಲ ಎಷ್ಟು ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ?

- ನಿತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ → ನೀವು.....?
- ನಿತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು → ನಿಮಗೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಡಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ನೀವು.....?

- ಮಹಿಳೆ
- ಪುರುಷ

ನಿಮಗೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಡಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

- ಹೌದು → ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?
- ಇಲ್ಲ → ನೀವು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

- ಅನಾಮಧೇಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದೂ. → ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮಂದದೃಷ್ಟಿ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? → ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ

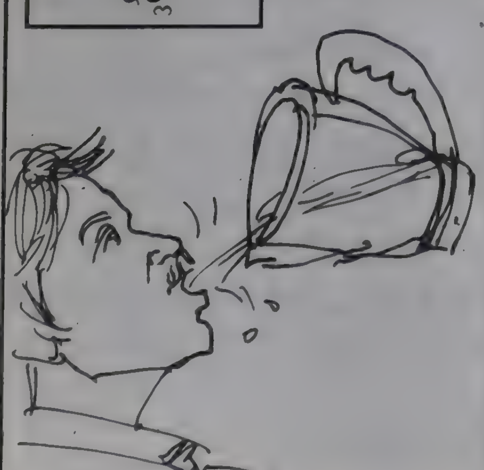
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
ಬಹುತೇಕ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ನೀವು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

- ಚಹಾ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಫಿ → ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಗುಣ...
- ಮದ್ಯ → ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಗುಣ...
- ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಗುಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಾಯ:
ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರೆ?

- ಇಲ್ಲ
- ಬಹುತೇಕ

ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

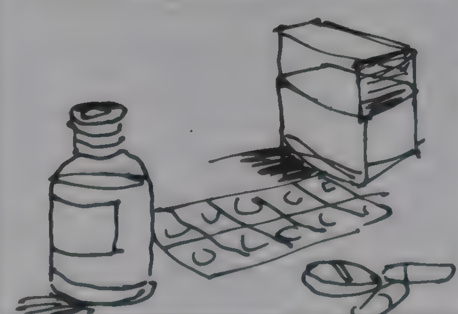
- ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ತೀವ್ರ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮಾತ್ರ ಆಗುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ: ಬಹುತೇಕ ನಿಮಗೆ ಇರ್ರಿಟೇಬಲ್ ಬ್ಲೇಡರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್ (UTI Cystitis) ದಂತಹ ಮೂತ್ರಾಶಯ ತೊಂದರೆ ಆಗಿರಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ: ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನೀವು ಸದ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

- ಹೌದು
- ಇಲ್ಲ



ನೀವು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡಾಗ, ಅಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

- ಹೌದು
- ಇಲ್ಲ

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ: ಬಹುತೇಕ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದಾಗಿ (Anxiety disorder) ಮೂತ್ರಾಶಯ ಭರ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. .

ನಿಮಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

- ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ತೊಂದರೆ
- ಮೂತ್ರದ ಅಶಕ್ತ ಹರಿವು
- ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ: ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷ ಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ಲೆಂಡ್) ವೃದ್ಧಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 55ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇದರ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ: ಬಹುತೇಕ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ಮುಖಾಂತರ ನಿಮಗಾದ ರೋಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ. ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನೀವು ಓರ್ವ ನಿಷ್ಣಾತ ಮೂತ್ರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

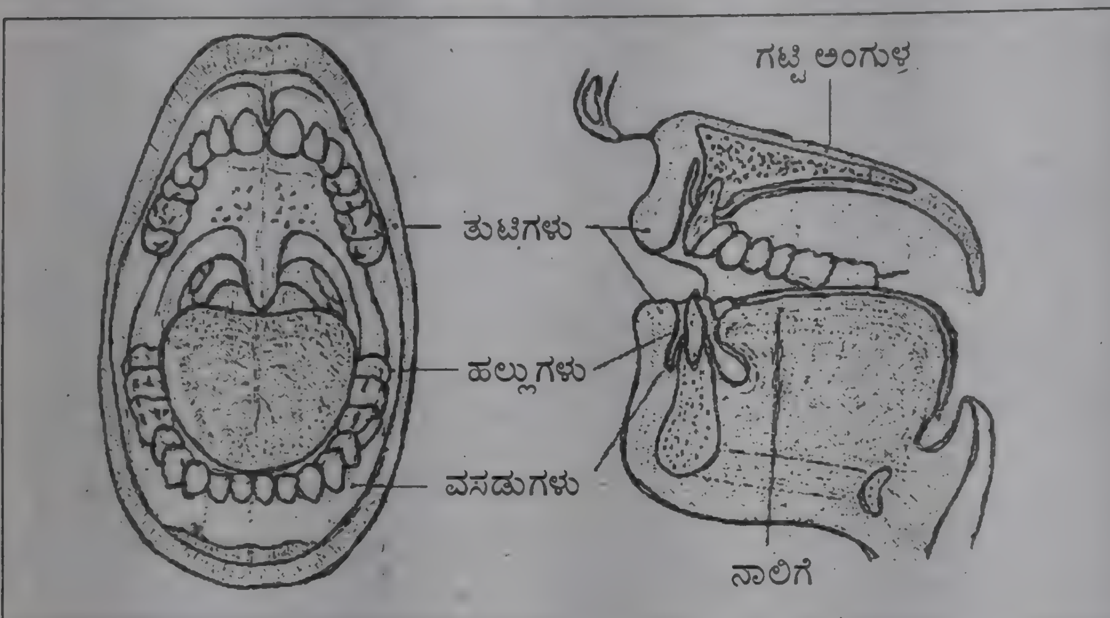
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ: ಬಹುತೇಕ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅಂದರೆ ಗ್ಲೊಮೆರು ಲೊನೆಫ್ರೈಟಿಸ್ (ಮೂತ್ರಾಶಯದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಿರಬಹುದು)ನಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದು.

■

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ನಾಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೆ ನಾಡೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾಡು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವೆಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಯೇ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರ. ಅದರ ಕಾಳಜಿಯ ಮಹತ್ವವೂ ಅಪಾರ.

✍ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ



ಬಾಯಿ

ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಭಾಗ ಬಾಯಿ. ಈ ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುಗಡೆ ಎಲುಬಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಗಟ್ಟಿ ಅಂಗುಳ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಮೆತ್ತನೆ ಅಂಗುಳಗಳಿವೆ. ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ರುಚಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಟೇಸ್ಟ್ ಬಡ್ಸ್ (Taste Buds) ಎನ್ನುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿವೆ. ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗುಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಳದಂತ-ಮೇಲ್ದಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿದ್ದು, ಶಾಕ್ ಅಬ್ಸಾರ್ಬರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಸಡುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಒಳಗೆನ್ನೆಗಳು, ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು, ಮುಚ್ಚಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಂಡನೆಯ ಸ್ನಾಯುವಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದ ತುಂಬ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಒದ್ದೆ ಪೊರೆ (Mucous Membrane) ಇದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಜೋಡಿ ಲಾಲಾ ಜಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಲಾಲಾ ಜಲ ಆ ಪೊರೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದಾಗ-

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು (Mouth Ulcers)

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದವು. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಿರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಊದಾ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರಬಹುದು; ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಯಂಥದಿದ್ದು, ಇವು ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದರಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದೆಡೆಯೇ ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದುಂಡಗಾಗಲಿ, ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಾಗಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ- ಒಳಗೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ, ತುಟಿಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ Apthouse ulcer ಎನ್ನುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು! ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ 10ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

Haemolytic streptococeus ಎನ್ನುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್ ತಗುಲಿ ಗಾಯವಾಗುವುದರಿಂದಲೂ, ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಂತೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೇರಾರಿಗಾದರೂ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಮೌತ್‌ವಾಶ್ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮುಲಾಮು ಬರೆಯಬಹುದು.

ಇವಲ್ಲದೆ ಹರ್ಪ್ಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ (Herps sim-

plex) ಎನ್ನುವ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಕೂಡ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ನು ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಟಿ.ಬಿ., ಜಿಂಜಿವಿಟಿಸ್ (Ginjivitic) ಎನ್ನುವ ವಸಡುರೋಗ, ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕೆಲಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳು ಒಗ್ಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಹುಣ್ಣು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಅವಧಿಯವರೆಗಿದ್ದು ಆಮೇಲೂ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ; ಇಲ್ಲವೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು! ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಯಾಪ್ಸಿ (Biopsy) ಮೂಲಕ ಹುಣ್ಣಿನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪಿನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದವೆಂದರೆ ತುಟಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Lip cancer), ನಾಲಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Tongue cancer). ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ) ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ, ಕೆನ್ನೆಗಳ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ, ವಸಡುಗಳಿಗೆ, ಅಂಗುಳಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ತುಂಬ ಕಮ್ಮಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲ್ಯೂಕೋಪ್ಲೇಕಿಯಾ (Leukoplakia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಯಿಂದಲೂ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಈ ಮಚ್ಚೆ ಇಲ್ಲವೆ ಗಡ್ಡೆಯ ಬಳಿ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳ್ಯಾವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉರಿಯಂತಹ ಭಾವನೆ (Burning sensation) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದು ಕೆಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸುತ್ತಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಗಡ್ಡೆಯ ನಡುವೆ ಸೀಳಿದಂತಾಗಿ ಕೆಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರತೊಡಗಿ, ಪಕ್ಕದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಲಿತಂತೆಲ್ಲ ನೋವುದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ (Diagnosis)

ಯಾವುದಾದರೂ ಗಡ್ಡೆ (lump), ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಚ್ಚೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೂ ಅವು ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಮೊದಲು ದಂತ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಹಿಸುವುದುಂಟು. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಯಾಪ್ಸಿಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. Biopsy ಅಂದರೆ, ಆ ಗಡ್ಡೆಯ ತುಸು ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು, ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ:

- ಬಾಯಿಯ ಅಪರಿಶುಭ್ರತೆ
- ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು
- ತಂಬಾಕು-ಗುಟ್ಕಾ ಮೆಲ್ಲುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವುದು, ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಮುಂತಾದವು ಕೂಡ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 5ರಷ್ಟು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ದುಪ್ಪಟ್ಟು. ಅದು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 40 ದಾಟಿದ ಪುರುಷರಿಗೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿಯ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಗಾಂಶ

ಆಹಾರವನ್ನು ಏಕೆ ಮೆಲ್ಲಬೇಕು?

ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ಕಳೆಯಲೂ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸ ಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ಗುಜರ್ಾತಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆ ಯಿದೆ- ''ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆಲ್ಲುತ್ತೀರೋ, ಆಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರದು'' ಇದಕ್ಕರ್ಥ ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮೆದ್ದಷ್ಟೂ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸಲೀಸಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೆ?

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ starch ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಮೊದಲು ಬಾಯಿ ಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿನ ಟ್ಯಾಲಿನ್ (Ptyalin) ಎನ್ನುವ ಕಿಣ್ವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆಲ್ಲುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ರುಚಿ ಎನಿಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ starchನಿಂದ ತಯಾರಾಗು ತ್ತಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್!

ಮೆಲ್ಲತೊಡಗಿದಂತೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ರುಚಿ ಯಾಗಿರಲು ಕಾರಣ-ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು, ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿನ ರುಚಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ (Taste buds) ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ನೆನೆಯುವುದು. ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನೀವು ಆ ರುಚಿ ಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿ ರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಲಭಿಸು ತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಸ್ನಾಯುವಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದೇ. ,ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಆಯಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ Toning ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕೂಡ, ಮೆಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ Toning ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ...

ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ತಕ್ಕಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿರಲು, ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು!

ಬಾಯಿಯ ರಚನೆ

ಬಾಯಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದರ ರಚನೆ ಬಲು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ತುಟಿಗಳು, ಅಂಗುಳ ಮಾತಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಲಾಲಾರಸದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೂಡ ಜೊತೆಯಾದಾಗ ಇವು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ, ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ; ಅಥವಾ ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹುಪಾಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮುಖ ವಿರೂಪವಾಗುವುದಾಗಲಿ; ಇಲ್ಲವೆ ಮಾತಾಡಲು, ತಿನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪುನಃ ಸರ್ಜರಿ (reconstructive surgery) ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಲಾಲಾರಸದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾಗಿ ಬಾಯಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಒಣಗಿಬಿಡುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಲು, ನುಂಗಲು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದು, ರುಚಿ ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವುದು, ದಂತ ಕ್ಷೀಣತೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೊಡಕುಗಳು ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶೇ. ಎಪ್ಪತ್ತೈದರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದು, ವಾಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಜನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಐದು ವರ್ಷದಾಟಿಯೂ ಬದುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ■

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ ಜೀವನ ರಸಮಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯಂತೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಳಗೆ 20 ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಯಾವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ.

1. ನಾನು ಬಹಳೇ ದುಃಖಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮುಳುಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಬೂದಿಯ ಹಾಗೆ ಬಿಳುಚಿದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ.
3. ನಾನು ಅಳುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಳುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ.
4. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.
6. ನನಗೆ ಸುಖಿ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ತ್ರೀ/ಪುರುಷರನ್ನು ನೋಡಲು ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
7. ನನಗೆ ನನ್ನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡವಡವ ಎಂದು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
9. ನನಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
10. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನನಗೆ ದಣಿವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
11. ನನ್ನ ಮಿದುಳು ಅತ್ಯಂತ ನಿರಾಳವಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
12. ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಪೂರೈಸುತ್ತೇನೆ.
13. ನಾನು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
14. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಬಹಳೇ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.
15. ನಾನು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವದವಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.
16. ನನಗೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಲಾರದು.
17. ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತೇನೆ. ಜನರಿಗೂ ಸಹ ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
18. ನನ್ನ ಜೀವನ ಬಹಳೇ ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದೆ.
19. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಬೇರೆಯವರೂ ಸಾಯಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ.
20. ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಪರಿಣಾಮ : ಮನಃಸ್ಥಿತಿ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 ಹಾಗೂ 19 ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, ಹಾಗೂ 20 ಇವು ಆಶಾವಾದಿಗಳ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೇಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ಈ 20 ರಲ್ಲಿ 10 ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ನಿರಾಶಜನಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆನಂದಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಹೌದು ಆನಂದವೇ ಜೀವನ. ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಿಸಿ. ನಕ್ಕರದೇ ಸ್ವರ್ಗ, ಅತ್ತರದೇ ನರಕ. ■

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ



✦ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುರಿತು ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಗಂಭೀರ ಸಂಗತಿ. ಏನಿದೆ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ? ಓದಿ ನೋಡಿ....

ಅತಿವೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅನಾವೃಷ್ಟಿ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕುಸಿತ (ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೆಮಿಯ) ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿಯಾಗಿ ಏರುವುದು (ಹೈಪರ್ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಯ) ಈ ಎರಡು ಏರಿಳಿವಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದ ಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕರಣ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಿ ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಈ ಎರಡೂ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವಿರ ಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

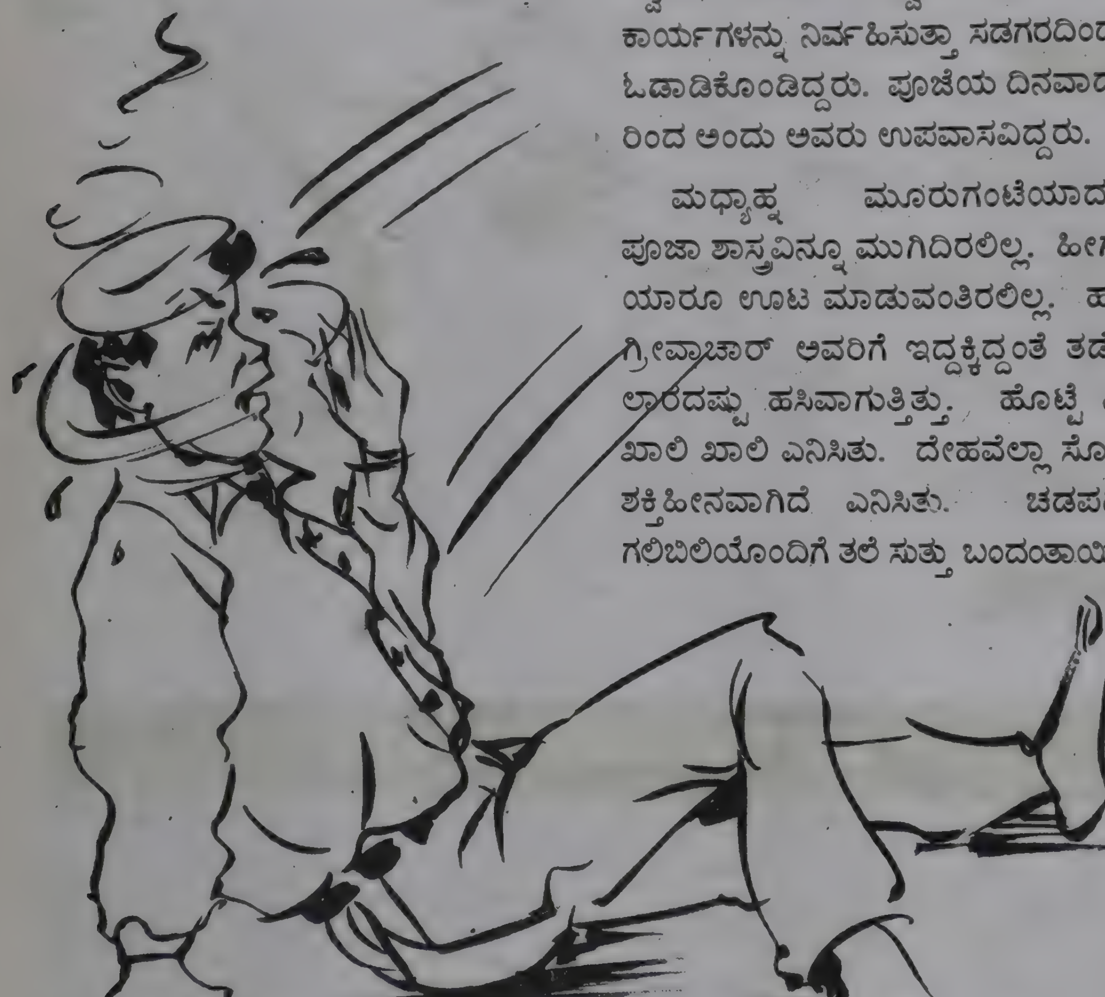
ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವ ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕರಣಗಳ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಅವಘಡವನ್ನು ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆತ

	ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿತಗೊಂಡಾಗ	ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ
ರೋಗಿಯ ಪೂರ್ವ ಇತಿಹಾಸ	ಊಟ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ	ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಔಷಧಿಯನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ
ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆತ	ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.	ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇರುತ್ತದೆ
ಚರ್ಮ, ನಾಲಿಗೆ	ಹಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ	ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ
ಉಸಿರಾಟ	ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ	ರಭಸದ, ಬಿರುಸಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ.
ನಾಡಿಮಿಡಿತ, ಬಿ.ಪಿ.	ಸಹಜ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ
ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ	ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ	ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಕೀಟೋನ್	ಇರುವುದಿಲ್ಲ	ಇರುತ್ತದೆ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಕುವುದು	ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತೋಚದೆ ಗೊಂದಲವಾದಾಗ, ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ/ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಲ್ಲ.

ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್‌ರ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆ



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದಿನಚರಿಯ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವುದು, ಯಾವುದೋ ಗೊಂದಲ, ಗಲಿಬಿಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಮರೆತು ಎರಡು ಸಾರಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಡುವುದು, ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೇನೋ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಊಟ- ತಿಂಡಿಯನ್ನೇ ಮರೆತು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಸಂಬಂಧ ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿ.

ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಒಬ್ಬ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆಫೀಸರ್. ಅಂದು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. 50 ವರ್ಷದ ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಅವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿ ತ್ತಂತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ಪೂಜೆಯ ದಿನವೂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಪೂಜೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ, ಅತಿಥಿಗಳ ಸ್ವಾಗತ, ಅಡಿಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಸಡಗರದಿಂದಲೇ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಪೂಜೆಯ ದಿನವಾದುದ ರಿಂದ ಅಂದು ಅವರು ಉಪವಾಸವಿದ್ದರು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂರುಗಂಟೆಯಾದರೂ ಪೂಜಾ ಶಾಸ್ತ್ರವಿನ್ನೂ ಮುಗಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾರೂ ಊಟ ಮಾಡುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಯ ಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಡೆಯ ಲಾರದಷ್ಟು ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊಟ್ಟೆ ಎಲ್ಲ ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ ಎನಿಸಿತು. ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಸೋತು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ಚಡಪಡಿಕೆ, ಗಲಿಬಿಲಿಯೊಂದಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬಂದಂತಾಯಿತು.

ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆಗೂಡಿಸಿದಂತಾಗಿ ತಬ್ಬಿಬ್ಬುಗೊಂಡು ಬವಳಿಯಿಂದ ಜೋಲಿ ಬಂದು ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟರು. ಮೈಕೈ ಎಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣಗೆ ನಡುಗು ತ್ತಿತ್ತು, ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಏನು, ಏನು ಎಂದು ಜನರು ಸೇರುವು ದರೊಳಗೆ ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಓಡೋಡಿ ಹೋಗಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆ ತಂದರು. ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ತರಿಸಿ, ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಅವರ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ದರು. ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ ಎರಡೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹಯ ಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡವರಂತೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು.

"ನೋಡಿ, ನೀವು ಇಂದು ಆಹಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿ ದ್ದೀರಿ, ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹಠಾತ್ತನೆ ಅಪಾಯಕಾಸ್ಪದವಾಗುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿರುವುದು. ಇನ್ನೆಂದೂ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡ ಬೇಡಿ" ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನೋ, ಬೆಲ್ಲ ವನ್ನೋ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಿ ಸಮ್ಮೋಹಿನಿಗೊಳ ಗಾದವನಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಪ್ರಾಣಾ ಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ತುರ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿ ತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯವರು ತಮ್ಮ ಜೋಬಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಾಕೋ ಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಹಿ ಹಾಕ ಬೇಕೆಂದು ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ಆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ "ಮಾನ್ಯರೇ ನಾನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವನು. ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೃಪೆ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಕಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಿ" ಎಂದು ಬರೆದಿರಬೇಕು.

ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು.

ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಅವಘಡವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಹೈಪೊಗ್ಲೈ

ಮಿಯ (Hypoglycaemia) ಎಂದು ಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಈ ಪದ ೇದಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಣ 100 ಮಿ.ಲಿ. ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 40 0 ಮಿ. ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಇಳಿದಾಗ ಹೈಪೊಗ್ಲೈ ಮಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗಿಳಿದಾಗ ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಮಾಣದ ಔಷಧಿ (ಮಾತ್ರೆ -ಇಂಜೆಕ್ಷನ್) ಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕೆಲವು ಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ುಟ್ಟ ಕುಸಿದು ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯ ಉಂಟಾಗು ದೆ.

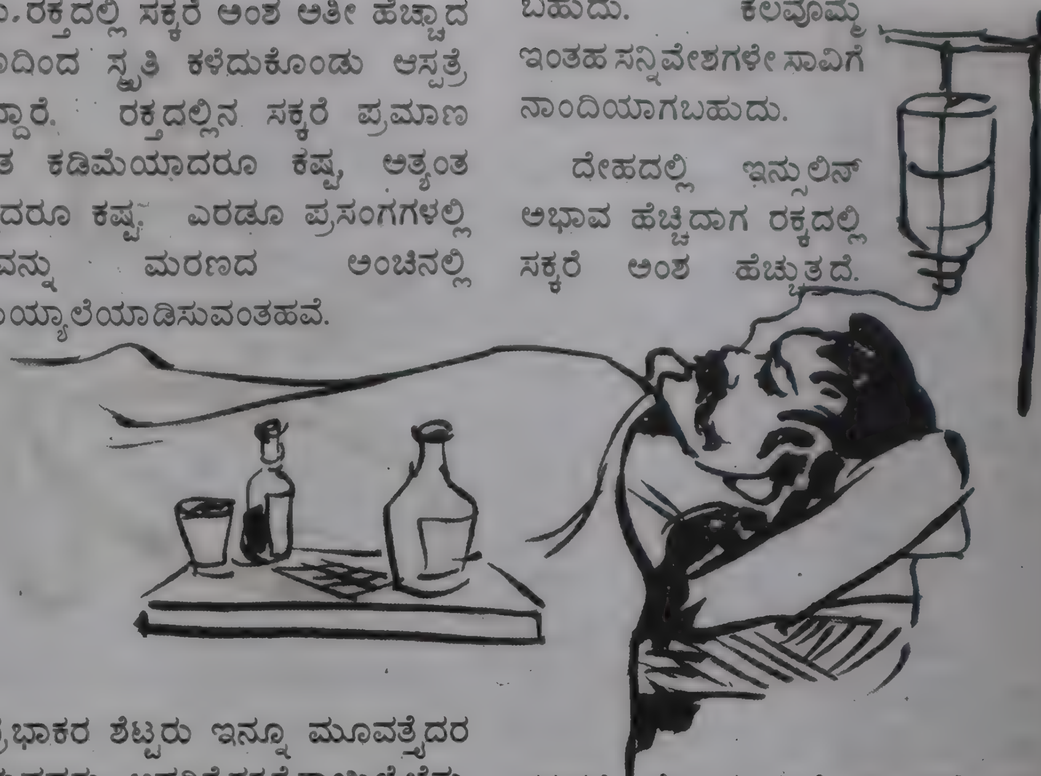
ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಅಪಾಯಕ್ಕೆಡೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಕುಸಿವ (ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯ) ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ

- ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು ಕಾಣಿಸುವುದು
- ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಬೆವರುವುದು
- ದೇಹ ಅದುರುವುದು
- ಅಶಕ್ತತೆ, ಸುಸ್ತು
- ತುಟಿಗಳ ಕಂಪನ
- ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುವುದು
- ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣುವುದು
- ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ
- ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು
- ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ, ಗೊಂದಲ
- ನಿರುತ್ಸಾಹ
- ಸ್ಮತಿ ನಾಶ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿಗೆ ಇಳಿದಿರುವ ಮುನ್ಸೂಚನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರ ಬೇಕಲ್ಲದೇ ಸಕಾಲಿಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಭಾಕರ ಶೆಟ್ಟರ ಪ್ರಸಂಗ

ಹಯಗ್ರೀವಾಚಾರ್ ಅವರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತೀ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ಮತಿ ಕಳೆದು ಕೊಂಡರು. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಭಾಕರ ಶೆಟ್ಟರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ಮತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಕಷ್ಟ. ಎರಡೂ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವವನ್ನು ಮರಣದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಾಡಿಸುವಂತಹವೆ.



ಪ್ರಭಾಕರ ಶೆಟ್ಟರು ಇನ್ನೂ ಮೂವತ್ತೈದರ ಹರೆಯದವರು. ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿಯೇ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೂ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಮೇಲೂ ಹತೋಟಿ ಇಡಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನದಿಂದ ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾಗಹತ್ತಿತು. ಜೊತೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಬಲಹೀನತೆ, ಓಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಕಾಲು ಸೇದುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಡ ಹತ್ತಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಮನಸ್ಸು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡು ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದರು. ಉಸಿರಾಟ ರಭಸ ರಭಸವಾಗಹತ್ತಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರು. ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಕಣ್ಣು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದವು. ಚರ್ಮವೆಲ್ಲಾ ಒಣಗಿತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬರಿಸಿತ್ತು. ಇವರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಾಸನೆ (ಸಿಹಿ) ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿತ್ತು. ಶೆಟ್ಟರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಇವರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಪ್ರಭಾಕರ ಶೆಟ್ಟರಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಫಜೀತಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸದೆ ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೇ ಸಾವಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೋಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಾಗ ಅದು ತನ್ನೊಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ನೀರು ಲವಣವಿಲ್ಲದೆ ಒಣಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಕೀಟೋನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ವಾತಾವರಣ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರತೆಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಕಿಟೋ ಅಸಿಡೋಸಿಸ್ (Ketoacidosis) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸದಾ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಪಾಯ. ಯದ್ವಾ ತದ್ವಾ ಏರಿಬಿಟ್ಟರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುವುದೊಂದೇ ಈ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇರುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಾವೇ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಅಂಗಡಿ ಅಮರಪ್ಪನ ಕಾಲಿನ ಕಥೆ

ಅಂಗಡಿ ಅಮರಪ್ಪನ ಕಾಲನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಸುದ್ದಿ ತಂದರು. ಅಮರಪ್ಪನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತಂತೆ. ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟಿ ಪಥ್ಯಾನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಡಬ್ಬಿ ಕಾಲ್ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಗಾಯ ಆಯ್ತಂತೆ, ಇದೇನು ಮಾಡ್ತದೆ ಬಿಡು ಅಂತ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದನಂತೆ. ಗಾಯ ಮಾಗಲೇ ಇಲ್ವಂತೆ, ಕಾಲೋ ಕಪ್ಪಗೆ ಆತಂತೆ, ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದೆ ಮೂಲೆ ಹಿಡಿದನಂತೆ. ಆವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ದರಂತೆ. ಅಮರಪ್ಪನ ಕಾಲು ಕೊಳೀತಾ ಬರ್ತಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಆಗೈತಿ. ಅವನ ಕಾಲನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಂತ ದೊಡ್ಡ ಸರ್ಜನ್ ಡಾಕ್ಟರೇ ಹೇಳಿದ್ರಂತೆ. ಕಾಲನ್ನ ಕತ್ತರಿಸದೆ ಇದ್ರೆ ಕೊಳೆಯುತ್ತಾ ಇರೋ ಕಾಲಿನ ವಿಷ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಇತ್ತಂತೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಕೇಳಿರಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಇಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸುಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಭಾವ ದೇಹದೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾದದ ನರ-ನಾಳಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಸ್ಪರ್ಷ ಸಂವೇದನೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಾದಾಗಲೂ ನೋವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಚುಚ್ಚುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳು ಉರಿಯುತ್ತವೆ, ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ

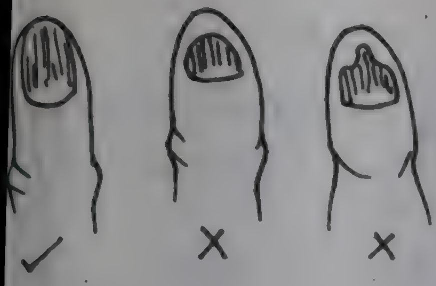


ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳು ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕುಗ್ಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸಂವೇದನೆ ಮಂದವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೆರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನ ಸಂದಿ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು, ಬೂಸ್ಟು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು, ಮೊಳೆ ಚುಚ್ಚಿ, ಮೆಟ್ಟು ಕಚ್ಚಿ ಆದ ಗಾಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಯದಿರುವುದು, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಣಿಯಾಗುವುದು, ಹುಣ್ಣು ಆಳವಾಗಿ ಕಾಲಿನೊಳಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಂತು ಕಾಲು ಕಪ್ಪಗಾಗಿ ಮಾರಕ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಆಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆಗಳು. ಆಗಾದ್ಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರನ್ನು ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡಲಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಈ ಪಾದದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ.

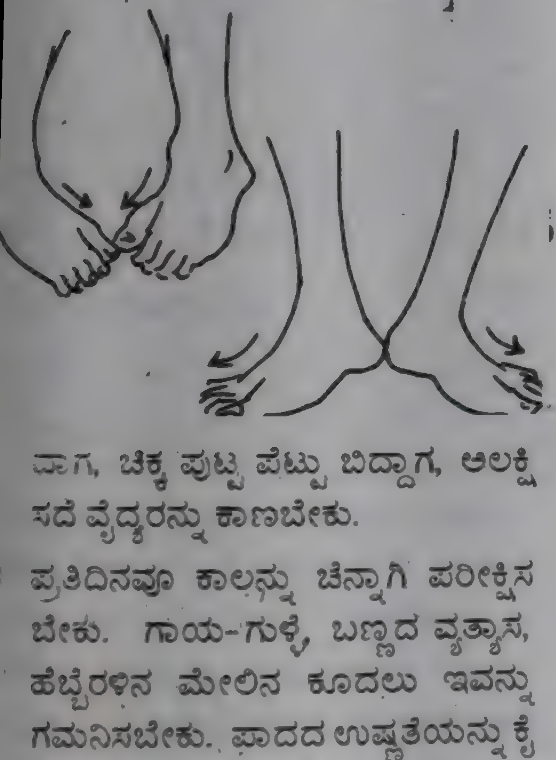
ಕಾಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ (ಇನ್ನಿಲ್ಲದ) ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಕರು ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಗೆ, ಸಿನಿಮಾ ನಟರು
ತಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಚಿನ್ನಾಭರಣ ಅಂಗಡಿಯ
ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಜ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡು
ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯ
ಮುಖಕ್ಕಿಂತಾ ತಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಅ
ನೀಡಬೇಕು.

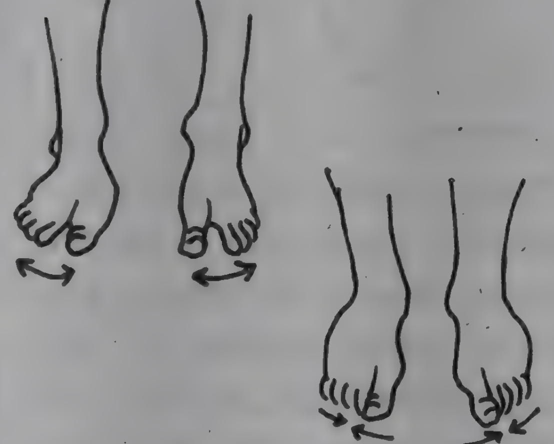
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕಾಲುಗ
ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ (ಅತಿ ಬಿಸಿ ಬ
ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ತ
ಮೃದುವಾದ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ
ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳ
ಹಾಗು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾ
ಬಾರದು.
- ಚರ್ಮ ವಣತಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗ
ಬಿರುಕು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಅ
ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಬೆವರುವವರು ಪೌಡರ್ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೆ
- ಉಗುರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳ
ಬೇಕು. ಆದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿ
ಬುಡದವರೆಗೆ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಒಯ್ಯಬಾರ
- ಬರಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ನಡೆಯಬಾರ
- ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊ
ಕೂರಬಾರದು
- ಮೃದುವಾದ, ಸಡಿಲವಾದ, ಸರಿಯ
ಹೊಂದುವ ಅಳತೆಯ ಶೂ (ಬೂ
ಧರಿಸಬೇಕು. ಹತ್ತಿಯ ಕಾಲುಚೀಲಗ
ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಕಾಲುಚೀ
ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕೊರೆಯುವ
ಬಾರದು.
- ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏ
ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯ
ಲಾದ ಮೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು.
- ಹೊಸ ಶೂ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಲಿ ತಂ
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸದೆ
ಬಿಟ್ಟು ಬಳಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡು
ರಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ಶೂ ಕಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾ
ಸಂಭವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತುಗ
'ಆಣೆಗಳನ್ನು ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಕ
ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು











ವಾಗ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಗಾಯ-ಗುಳ್ಳೆ, ಬಣ್ಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಇವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪಾದದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕೈ ಸ್ಪರ್ಷದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಷ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರ ತರಹದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಓಡಾಟ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುವ ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಾರದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಗಾಯಗಳಾದಾಗ, ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ದನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ (ಟಿ.ಟಿ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಹ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಾವೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊಸ ವೈದ್ಯನಿಗಿಂತಾ ಹಳೇ ರೋಗಿಯೇ ಮೇಲು ಎಂಬ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಾದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅವಘಡಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತಟ್ಟಬೇಕು, ಅದೂ ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಜ್ಞರು, ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞರು, ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು, ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿ ತಜ್ಞರು, ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರ ಸಲಹೆ, ಸಹಕಾರ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಕಲ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಉಪಕೃತರಾಗುವುದು ರೋಗಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಇಂತಹ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ತಾವು ಪಡೆದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂಧಿಗಳ ನೆರವು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ▲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▲ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಉಪಾಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ▲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▲ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▲ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಿ.ಪಿ., ದೇಹದ ತೂಕ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು.
- ▲ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೆದುಳು, ಕಣ್ಣು, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▲ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಯೂರಿಯ, ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಮತ್ತಿತರ ಪರೀಕ್ಷೆ (ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ) ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರೂ ಸಹ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳು ತಾವು ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆವ ವಿಧಾನ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸರಿ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ, ಅನುರಕ್ತವಾದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಔಷಧಿಯನ್ನು, ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು, ಪಥ್ಯೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನಾ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆಂದೇ ತಯಾರಾದ (ಕೃತಕ ಸಿಹಿ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ) ತರಾವರಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳೂ ಇವೆ. ನೋವುರಹಿತ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಾಗಿ ಪೆನ್ನಿನ ರೀತಿಯ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳಿವೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸುಧಾರಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಸಂಘಗಳು ಹೊರತರುತ್ತಿವೆ. ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆ, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಫುಲ ಮಾಹಿತಿ



ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಈ ನೂತನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊ... ಬೇಕು.

ದೇಹದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸತತ... ಮಾಪನಮಾಡಿ ತಿಳಿಸುವ, ಹಾಗೂ ದೇ... ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿ... ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣ... ಬಂದಿವೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ... ಕೋಶಗಳನ್ನೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ... ಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊ... ಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಜೀವನ ... ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗೊಂಡಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾ... ಯವರೂ ಇತರರಂತೆ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾ... ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾ... ಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ ಎಂಬ... ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯ ನಡುವೆ ಇಂದು ... ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿ... ವಿಷಾದದ ವಿಷಯವೂ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಶೈಲಿಯ... ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಭವಿ... ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನ... ವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವು...

ಅಪಾಯಕಾರಿ—ತರಕಾರಿ

❒ ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಮ...

ವೈದ್ಯರು, ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯವರು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವ ಮಾತೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿರಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿರಿ ಎಂದು. ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಉಪದೇಶಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಇಂದು ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲ. ಅಂದಿನ ತರಕಾರಿ ಕೀಟನಾಶಕ ವಿಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು, ಇಂದು ದೊರೆಯುವ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೀಟನಾಶಕ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದು ಲೇಪನ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವರೋ ಅಂಥವರು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದಂತೆಯೇ! ಈ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ದುಃಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಇದು ನಿಜವೋ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಪೇಟೆಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶವು ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆಂಗ್ಲ ನಾಗರಿಕರು ಗಾಬರಿ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಜರುಗಿಸುವ ಆಂಗ್ಲರ ಪಾಡೇ ಇದಾದರೆ, ಇನ್ನು ಉಳಿದ ದೇಶಗಳ ಗತಿ ಏನು?

ವಿಷದ ಲೇಪನವನ್ನು ಪಡೆದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಬಂದವುಗಳಲ್ಲ. ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸಹ ಈ ವಿಷ ಲೇಪನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಹೊರದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಾಡೂ ಇದೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಕಾರಣ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರಿ... ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಂ... ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಬಳಸುವ ತಾಜಾ ಹ... ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರತಿಶತ 50... ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಪಡೆ... ತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುವ ಹಾಗೂ ಅಂಬೆಗಾ... ಹಾಕುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೀಟನಾಶಕ... ಉದರಶೂಲಿ ತರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ... ವಿಷಗಳು ಕಾರ್ಯಮಾಡಿ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ... ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರತೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವವು. ಅನೇಕ... ಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟಬಹು... ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಹು...

ಇದೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಜನರು ... ಯಿಂದ ತಂದ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಎ... ಇಲ್ಲವೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತೊ... ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳೇ ನಮಗೇಕೆ ನಿಮ್ಮ ಗೊಡವೆ?

□ ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಈಡಾದ ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಫಿಲಿಪ್ ಕೊಹಿನ್ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಬಿಲ್ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕೆಟ್ಟ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದ. ಸದಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರು ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ, ಸೇದುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾನೂ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿದ. ನಂತರ ಬಿಲ್ ಒಬ್ಬ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಂತೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ. ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಸುಖವನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದನ್ನು ಅವನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಬಿಲ್‌ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮರುಗಿದರು. ಅವನಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದ ಡಿ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಅವನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಹೆತ್ತವರ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಟ್ಟಿತು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅವರು ಬಿಲ್‌ಗೆ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಿದರು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿ ವಿಷಜನಕ (auageu) ಗಳು ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತು (antibody) ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡಿದವು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ; ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆ ಹಾಕಿದಂತಾಗಿತ್ತು.

ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ, ಈ ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತು (antibody) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಕೇನ್, ಫಿನೈಲ್ ಸೈಕ್ಲಿಡೈನ್, ನಿಕೋಟಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಕೇನ್ ವಿರೋಧಿ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೊಕೇನ್ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಅಂತ್ಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿರೋಧಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆ. ವ್ಯಸನಿಯ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಗೀಳು ಅವನಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅನಾಹುತಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಕೊಕೇನ್ ಮತ್ತಿತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸೇವಿಸಿದವನನ್ನು ನಿಶೆಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಅವರಿಗೆ ಸದಾ ಅದರದೇ ಗೀಳು ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುವಕರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಈ ಮಾದಕವನ್ನು ವಿರೋಧಿ ಲಸಿಕೆ (anti-drug antibody vaccine) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯ (aaa) ಬಳಕೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವವರನ್ನು ಈ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವೀಕೃತಗೊಳಿಸಿದ ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಕಂಪೆನಿಯು ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತುವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಈ (aaa) ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಗ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಡ್ರಗ್ ಅಬ್ಯುಸ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರೂ ಆಗಿದ್ದ ಫ್ರಾಂಕ್ ವೊಕ್ಸೈಯವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ (aaa) ಲಸಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸದ್ಯಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೊಕೇನ್ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಕೇನ್ ವ್ಯಸನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 1,50,000 ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಕೇನ್‌ನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮೋಸಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಕೇನ್ ಬಳಕೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಕೊಕೇನ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ ಮಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ aaa ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಈ ಪ್ರಕಾರದ (aaa) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅರ್ಕಾನಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೈಕೇಲ್ ಓವನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಕೊಕೇನ್ ಸೇವಿಸುವ ಗೀಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಸನಿಯ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಹುದು, ಬಲವಂತದಿಂದ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ aaa ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾದುದರಿಂದ ಬಹಳ ಜನರು, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಭಯದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಡಿ.ಸಿ.ಯ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳಾದ ಪೀಟರ್ ಕೊಹೆನ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಲೀಗಲ್ ಚಾಲೇಂಜ್ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಖಾಸಗಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಕೂಡ, ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತವೆ. NIDA (National Institute of drug abuse) ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೀಳು ಹೊಂದಿದವರು ಮಾತ್ರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಬಳಕೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದರ ಬಳಕೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. 1970ರಲ್ಲಿ ಷಿಕಾಗೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೊ|| ಶ್ಚುಟ್ಜರ್ ಅವರು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಕೊಕೇನ್ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲದೇ ಹೆರಾಯಿನ್ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಸಾವಿರಾರು ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಎಲ್ಲರದೂ ಒಂದೇ ವಿನಂತಿ; ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಉಳಿಸಿಕೊಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವ್ಯಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಫಾಟ್ಟಮ್ ಅವರು ಒಬ್ಬ 16 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನನ್ನು ಈ ತಂಬಾಕು ವಿರೋಧಿ ಲಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವನು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ''ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ, ಅಲ್ಪ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದ ನಂತರ ಅದರ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧನಿಲ್ಲ.''

ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೆ? ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಾವು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಸುಖದಿಂದ ಜನರನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ. ವ್ಯಸನಿಗಳ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಹೋದ ಈ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅವನಿಂದ ದೂರ ವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಜಾನ್‌ಸ್ಟಡೇರ್ ರಾಬರ್ಟ್ಸ್ ಈ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿರೋಧಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಬಾರಿ ಷಿಕಾಗೋದ ಶ್ಚುಟ್ಜರ್‌ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು (antibody) ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿದ್ದು, ಡಿಜಿಟಾಲಿನ್ ಔಷಧಿ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಈ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು ಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಕೇನ್ ಹಾಗೂ ಹೆರಾಯಿನ್ ನಂತರ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತು (ಆಂಟಿಬಾಡಿ)ಗ
ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ಅವು blood brain barri
ದಾಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದ
ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ತಲುಪ
ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ
ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಣುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರ
ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತ
ಶ್ಚುಟ್ಜರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗ
ಹೆರಾಯಿನ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಣುವಿ
ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿ
ದರು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳ
ಬಳಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರ
ವಿಷವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಹೀ
ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೆರಾಯಿನ್
ಗೀಳು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ Rhesus ಜಾತಿಯ
ಮಂಗಗಳ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲ
ಸೇರಿಸಿದರು. ಮಂಗಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿ
ಮಟ್ಟದ ಹೆರಾಯಿನ್ ಇದ್ದ ಸಮಯದ
ಮತ್ತು ಅದರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತ
ಆದರೆ ಹೆರಾಯಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಬಹಳ
ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧ
ಯೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದ
ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದವು. ಅವೇನೆಂದರೆ,

1. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೆರಾಯಿನ್‌ನ ಗೀ
ಹತ್ತಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲವು ಬಾರಿ ಚುಚ
ಮದ್ದನ್ನು ಕೆಲವು ವಾರಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೊ
ಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

2. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟ ಸ್ಥಳದ
ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

3. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವಿ
ವಸ್ತುವಿನ ಮಟ್ಟ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗು
ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

4. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹೆರಾಯಿನ್‌
ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ
ಅವುಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಮ
ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಬದಲು ಒಂದು ಅಂತಿಮ ಮಟ್ಟ
ಬಂದು ನಿಂತಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಂಗಗ
ಮತ್ತೆ ಹೆರಾಯಿನ್‌ನ ಗೀಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು.

5. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ
ವಿಧಾನವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಮುಖ

ನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ನಂತರ ನ್ನಿತರ ಹೆರಾಯಿನ್ ಚಟದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ವ ವಿಧಾನಗಳು ಈ ಹಳೆಯ ವಿಧಾನದ ೂತೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿದವು.

ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ರಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯ ಾದ ಮೆಥಡಿನ್ ಮತ್ತು ನಾಲ್‌ಡ್ರಿ ಕ್ಸೋನ್ ುಂತಾದವುಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ೀರುವ ಹೆರಾಯಿನ್‌ನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ೆರಾಯಿನ್ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ೕಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಧಾನವು ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಚಲನವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಾಡಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಒಂದುಸುಲಭ ಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಣುಗಳು ಹೆರಾಯಿನ್ ಅಣು ಗಳಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಸುಲಭವಾಗಿ ುರುತು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಲಸಿಕೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನಂತರ ಕೊಕೇನ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಯಿತು. ಆಗ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಸ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕೊಕೇನ್‌ಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಟೂಜಂಡಾ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಂಡರು. ಕೊಕೇನ್‌ನ ಸೇವನೆಗೆ ಈಡಾದ ಇಲಿ ಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಲಸಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದವು. ಈ ಪ್ರಯೋ ಗವು ಸಫಲವಾದ ಮೇಲೆ ಫಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರರು ಲಸಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಕೇನ್‌ನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವುಗಳು ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದವು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಶ್ವಿಟ್ಜರ್ ಹೆರಾಯಿನ್ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿತು.

ನವೀಕೃತಗೊಳಿಸಿದ ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಮನುಷ್ಯ ರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗ ಗಳಿಂದ ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಕಂಪೆನಿಯು ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಈ ಹೆರಾಯಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಕೇನ್ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಾಧಿಸಿದ ವಿಜಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಇತರ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟವು. ಅರ್ಜಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧಕರ ಸಂಘದ 6ನೆಯ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಫಾಂಟಮ್ ಮತ್ತು ಇತರರು ನಿಕೊಟಿನ್ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರತಿ ಪಾದಿಸಿದರು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಫಾಂಟಮ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನಿಕೊಟಿನ್ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅವರು 1400 ಸಿಗರೇಟಿನಷ್ಟು ಮೊತ್ತದ ನಿಕೊಟಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿ ಸಿದರು. ನಂತರ ನಿಕೊಟಿನ್ ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ನಿಕೊಟಿನ್ ಬಳಸುವಿಕೆ ಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ತರಹದ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಅದೇ ತರಹದ, ಅಂದರೆ ಹಲ್ಲುಕಡಿಯುವಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಮೈ ನಡುಕ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆ ಇಲಿಗಳ ಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು ಕೊಡದೇ ಇರುವ ಇಲಿಗಳಿ ಗಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ದಿಂದ ತಿಳಿದ ಅಂಶಗಳೇನೆಂದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಕೊಟಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಸನಿ ಗಳಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲವು ಹಾಗೂ ಗುಣಮುಖವಾದ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ನಿಕೊಟಿನ್ ಸೇವಿಸಲು ಆಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು PCP ಮತ್ತು ಮೆಥಾಂಫಿಟಮೈನ್ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವವೆಂದು ಮನ ಗಂಡರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿ ಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಫಾಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಲಸಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಕೇನ್ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ದಾಗ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಕೇನ್ ಶೇಕಡಾ 30ರಿಂದ 63ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡದೆಂದೂ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ರುತ್ತದೆಂದೂ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಈ ಕೊಕೇನ್ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತು ಕೊಕೇನ್‌ಗೆ ಗೀಳು ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ ಕೊಕೇನ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ವಾಕರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ aaa ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ದಾಗ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೊಕೇನ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾ ಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದು, ಅದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆಯೆಂಬುದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಕೊಕೇನ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ, ಸೇವಿಸುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕೊಕೇನ್‌ನ ಭೇದಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೊಕೇನ್‌ನ್ನು ಸಿಗರೇಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಕೊಕೇನ್‌ಗಿಂತ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಧಿಕಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಓವನ್ ಮತ್ತು ಆತನ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ PCP ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವುಗಳು ಅದರ ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ PCP ವಿರೋಧಿ ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಫಲಿತಾಂಶವೇನೆಂದರೆ PCP ಮಾದಕವಸ್ತು ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ PCP ಮಟ್ಟ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ: ಓವನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ PCP ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಮೆದುಳು

ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ PCP ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಬಹು ಬೇಗನೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲಪುದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಅದನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. PCP ಪ್ರತಿವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹರಡುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. PCPಯು ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಮೆದುಳಿನಂತಹ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅವಯವದ ಮೇಲೆ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆಯೆಂದು ಓವನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಫಲವಾದರೆ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ನವೀನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಣುಗಳನ್ನು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಲಸಿಕೆಯು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುವಂತಹುದು.

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಎರಡನೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ, ನಂತರ ಆ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮಾನೋಕ್ಲೋನಲ್ ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನವು ತನ್ನದೇ ಆದ ನ್ಯೂನತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಮಾನೋಕ್ಲೋನಲ್ ಪ್ರತಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲನೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಂಡಾ ಅವರು ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ಲಾಂಡ್ರಿ ಮತ್ತು ಇತರರು ಕೊಕೇನ್ ವಿರುದ್ಧ ಮೊನೊಕ್ಲೋನಲ್ ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು (ಒಂದೇ ವಿಧದ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಹುದು) ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಟಲಿಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿದರು. ಈ ತರಹದ ಲಸಿಕೆಯು ಕೊಕೇನ್‌ನ ಅಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆರೆತು, ಕೊಕೇನ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಛಿದ್ರಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕೊಕೇನ್ ಅಣುಗಳನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಹೊಸ ರೂಪ ನೀಡಿತು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಛಿದ್ರಗೊಂಡ ಕೊಕೇನ್‌ನ ಅಣುಗಳು ನುಸುಳಿಹೋಗದಂತೆ ಮೊನೊಕ್ಲೋನಲ್ ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಕೇನ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಕ್ಯಾಟಲಿಸ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು, ಲಾಂಡ್ರಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾಟಲಿಸ್ಟ್ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರತಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿ
ದ್ದೇನೆಂದರೆ ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಗಳ
ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ
ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇ
ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ
ಯಾಗಿವೆ. ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ
ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕ
ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅ
ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ವಾರಗಳ
ಹಿಡಿದು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಇರುವುದರಿ
ಬೇರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ಪ್ರತಿ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಂಜಾಟವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ಕೋಲಿನ್ ಬ್ರೆವರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಲ
ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ
ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ತೊಂ
ಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು ಮಾ
ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿ
ವಿಪರೀತ ಗೀಳು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಸನಿಗ
ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಕೊಡಲು ಕೂಡ ಇವು ಸಹಾ
ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರತಿ
ವಸ್ತುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ವರ್ಷಾ
ಗಟ್ಟಲೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ
ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆ
ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

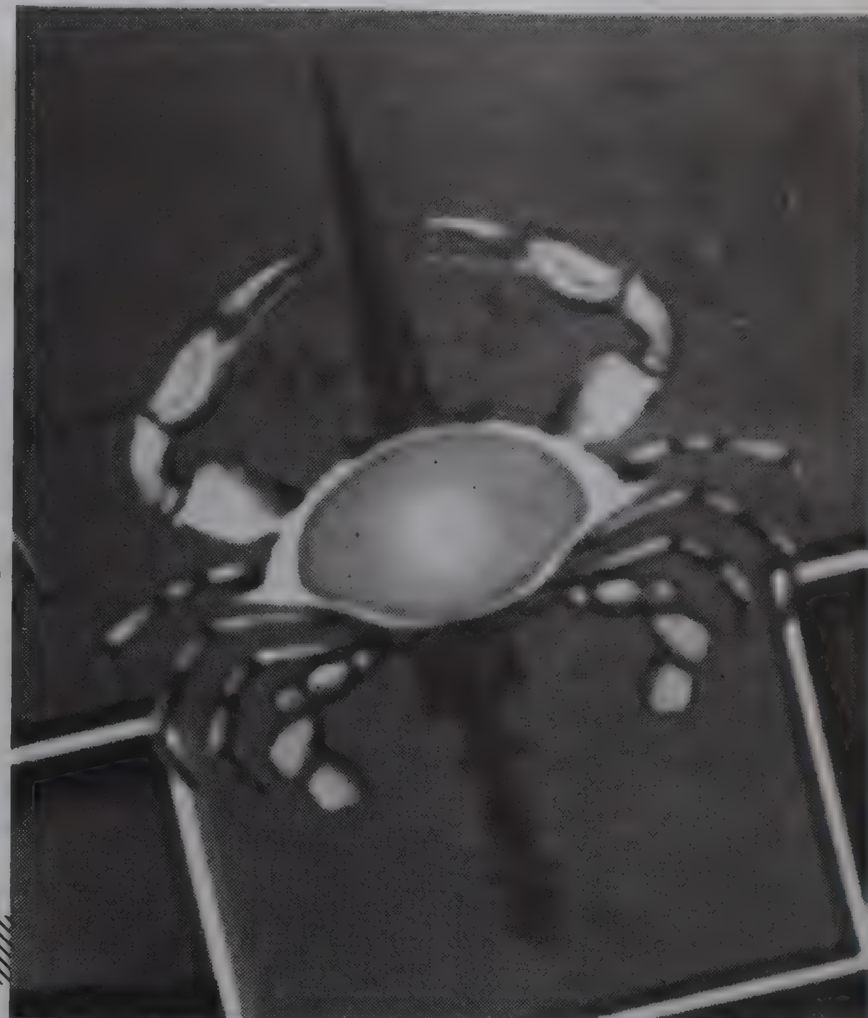
ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಳ ಆತುರ ಹಾ
ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಈ ಲಸಿಕೆಯ ತಾಂತ್ರಿ
ಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಲು ಹಾತೊರೆಯ
ದ್ದಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಅ
ಅಧಿಕವಿರುವುದರಿಂದ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ
ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆ
ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹು ಕಡಿಮೆ.

ಯೇಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶ್ಶಾ
ರಾದ ಟಾಮ್ ಕೋಸ್ಟನ್ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊ
ಗುಣವಾದ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒ
ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಅದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು
ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರ
ಲಸಿಕೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ
ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನಮ
ಅದೃಷ್ಟವಂತರಿಲ್ಲ."

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಬೆಚ್ಚಬೇಡಿ

ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಿ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಈಗ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದ ರೋಗವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅಂದರೆ 'ಬಯೊಪ್ಸಿ ವರದಿ' ಬಂದೊಡನೆ ರೋಗಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿದೆ, ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಲಿಂಫೋಮಾ, ಲ್ಯುಕೆಮಿಯಾ ಹಾಗೂ ಸಾಲಿಡ್ ಟ್ಯೂನುರ್. ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾದಂತಹ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಔಷಧಿ, ರೇಡಿಯೇಶನ್, ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಮುಖಾಂತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಸಾಲಿಡ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ರೋಗ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿ ವಿವಿಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗಬಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 80. ಥೈರ್ವಾಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಶೇ. 90, ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಶೇ. 40 ಮಾತ್ರ.

ಸಾಲಿಡ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿರಲಿ, ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 70ರಿಂದ 80. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ರೋಗಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದರೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಭರವಸೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೇದನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭಯಾನಕ ನಿಜ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಆದರಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 80. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗದೆ ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ.

'ಮೇಜರ್ ಆಪರೇಶನ್' ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು:

- ಯಾವ ಅವಯವಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ತ ಅವಯವವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಏನು ಕಾರಣ?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಏನು ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಅನೇಕ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಕೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಶಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ವಿಪರೀತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದವಡೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗ, ಗಂಟಲು, ಪುಪ್ಪುಸ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ಬೇಗ-ಬೇಗನೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ——— Carvix ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗುಲಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಯ ಚಟವುಳ್ಳವರ ಕರುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿಯಿಂದಾಗಿ ಯಕೃತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶನದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸತತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಎಚ್. ಪೈಲೋರಿ ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿಯಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಸಿನೊವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಲಿಂಫೋಮಾ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ ರೋಗ ಅಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅಂಟು ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ.

◆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ಅವಯವದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮುಖಾಂತರ ಅಂಥದೇ ಅವಯವ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ, ಕಾಲಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನೇ ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಸರ್ಜರಿ, ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ರೆಡಿಯೇಶನ್ ಈ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರೋಗಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ಥ ಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನವನ್ನು ಉಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಿಯ ಅವಯವವನ್ನು ಪುನಃ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ತಂಬಾಕು ಗುಟಖಾದಿಂದ...!

ಮುಂಬೈನ ಟಾಟಾ ಮೆಮೊರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷವೊಂದರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 16000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಲ್ಲಿ 5300 ತಂಬಾಕು, ಗುಟಖಾ ತಿಂದು ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದವರು, 700 ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು, 400 ಮೂತ್ರಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದವರು ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವರದಿಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಚೀನ, ಜಪಾನ್ ದೇಶಗಳಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 3 ತಾಸಿನಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು 4ರಿಂದ ನಾಲ್ಕೂವರೆ ತಾಸಿನಲ್ಲಿ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಾಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ಥ ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಷ್ಟೇ ಗುಣಮುಖರಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 40ರಿಂದ 60ರ ವಯೋಮಿತಿಯ ಜನರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಶೇ. 65ರಷ್ಟು! ಅಂದರೆ ತಂಬಾಕು, ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವವರ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತಾದ ರೋ
ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೇ. 80ರ
ರೋಗಿಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖ
ಬಹುದು.

ಅಪವಾದವೆಂಬಂತೆ ವರ್ಷದ ಮಗುವಿ
ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹು
ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ.

'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಈ ಶಬ್ದದ ಭೀತಿಯನ್ನು ರೋ
ಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಮ
ಮೇಹ, ಬಿ.ಪಿ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕ್ಯಾನ್
ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ
ರೋಗಿಗಳು ಆವಶ್ಯಕ ಔಷಧೋಪಚ
ಕೈಕೊಂಡರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂ
ಅದಕ್ಕೆ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಬಹು

ಹೆಚ್ಚಾದ ರೋಗಿಗಳು

ಸದ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮ
ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಮ
ವಿನ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ ಇ
ಈಗ ಅದು 64 ತಲುಪಿದೆ. ಅದು
ತಲುಪಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮ
ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸ
ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರೊಂ
ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿ ಗೆಲ್ಲಬೇಕು.

50 ಔಷಧಿಗಳ ಕಿಮೊಥೆರಪಿ

ಶರೀರದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಸರಿಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸ
ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ (ಔಷಧೋಪಚ
ಪದ್ಧತಿ) ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ. ಇದರಲ್ಲಿ 50ಬಗೆ
ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯ
ಅಸಹನೀಯವೆನ್ನಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಇ
ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವೃಷಣದ ಟ್ಯೂಮರ್, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್,
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಶೇ.
ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿ
ತ್ತದೆ. ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಸರಿ
ರೋಗಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿ
ಆದರೆ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿಮೊಥೆ
15 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಜೀವದಾನ ನೀಡಬಲ್ಲ
ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಉಪಚಾರ ಆರಂಭವಾದ ನಂ
ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಮೇ



ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ವಿದ್ರೂಪ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು...

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ಥ ಭಾಗ ವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮೊದಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಆವಯವ ಪುನಃ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಮರುಜೋಡಣೆ ('ರೀ ಕನ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್') ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಿ, ದವಡೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ವಿಕಾರಗ್ರಸ್ಥ ಅವಯವದ ಮರು ಜೋಡಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಅವಯವ ದಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 'ಕಸಿ ಪದ್ಧತಿ'ಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿದ್ದಲ್ಲಿ 'ಸೈಲೆಸ್ಟಿಕ್ ಮೆಂಡಿಬಲ್'ನ ಕೃತ್ರಿಮ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದವಡೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ದವಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಸೈಲೆಸ್ಟಿಕ್ ಮೆಂಡಿಬಲ್‌ನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೃತ್ರಿಮ ದವಡೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಬೆನ್ನ ಚರ್ಮದಿಂದ ದವಡೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗು ತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರ ತನ್ನದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರೊಂದೆಡೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೈಲೆಸ್ಟಿಕ್ ಮೆಂಡಿಬಲ್ ಎಷ್ಟೆಂದರೂ ಪರಕೀಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ತೆಗೆದು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅಳವಡಿಸುವ 'ಚರ್ಮಕಸಿ' ಬಹು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಂಡ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತ್ರಿಮ ದವಡೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ತಿನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೂಡ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಓರ್ವರೋಗಿಗೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಚೂರೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೈಕ್ರೊವ್ ಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಅನ್ನನಾಳ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಜಠರದ ಆಕಾರ ಬದಲಿಸಿ ಅದನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಆಮ್ಲಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳು ತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಗನೆ ಪಚನಗೊಳ್ಳು ವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಠರದ ಆಕಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಗಾಗ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿರು ವುದು ವಾಸಿ.

ಧ್ವನಿಯಂತ್ರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ರಂಧ್ರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಗಂಟಲು ಬಳಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೇಡಿಯೇಶನ್

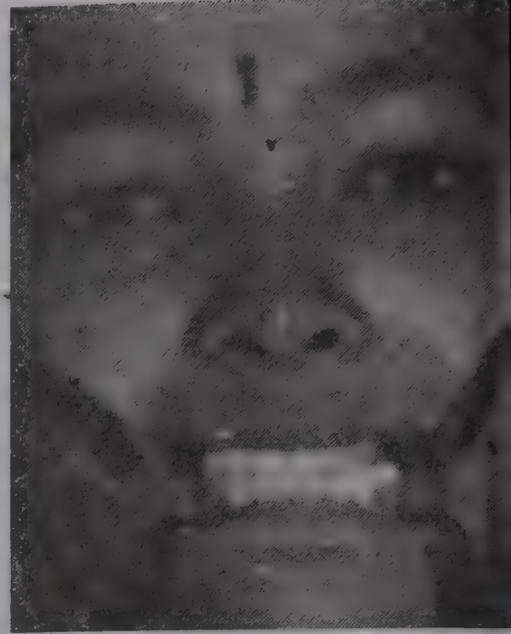
ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಅಂದರೆ ವಿಕಿರಣ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳು ವುದು. ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳು ಕರ್ಕರೋಗದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲೀನಿಯರ್ ಆಕ್ಸಲೇಟರ್ ಇಲ್ಲವೆ ರೇಡಿಯೋ ಇಸೋಟೋಪ್ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ರೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿ ಯಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿ ರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಅವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಉಗಮ, ಆಕಾರ, ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಶರೀರದ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿ ಕುರಿತಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಕೂದಲು ಉದುರು ವಿಕೆ, ಮೆದುಳು ಬಾವು, ತಲೆನೋವು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ ಏಳುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿರಹಿತವಾಗುವುದು, ವಾಂತಿ, ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಆ್ಯನಿಮಿ ಯದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಬಹುದು.







ನಾಲಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ಥವಾಗಿ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೃತಕ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವೇನೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರುಚಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಂಪು ಎಂದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಸಬ್‌ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರೊಸಿಸ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಬಲು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಆ ನಂತರ ಮೆಲಿಗ್ನನ್ಸಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೆಂಬಂತೆ ಲೋಕಲ್ ನೆಸೊಬಾಯಲ್ ಫ್ಲ್ಯಾಪನ್ನು ದವಡೆ ತೆರೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಆನಂತರದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೊಳಗಾದವರು ಆ ಭಾಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ರೂಪಿಸಬಹುವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು (ಟ್ರ್ಯಾಮ್ ಫ್ಲ್ಯಾಪ್)ಗಳನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಆ ಲೋಪ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಎರಡರ ನಡುವೆ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಅಂತರ ಇದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

'ರೀ ಕನ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಸರ್ಜರಿ' ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದ, ಅಂದರೆ 'ಡೋನರ್ ಸೈಟ್'ನಿಂದ ಚರ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳ್ಳ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದು.....

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾನವದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೇ ಕಳ್ಳ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ. ಅದು ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಎನಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ಥ ಭಾಗ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ರೋಗಿಯ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ.

- ❒ ಬಾಯಲ್ಲಿನ ವ್ರಣ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಗುಣವಾಗದಿರುವುದು,
- ❒ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ,
- ❒ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ (ಟ್ಯೂಮರ್) ಇಲ್ಲವೆ ಗಟ್ಟಿತನ ಕಂಡು ಬಂದರೆ
- ❒ ಸತತ ಅಪಚನ, ಅಜೀರ್ಣ, ನುಂಗುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಭಾಸವಾದರೆ
- ❒ ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವುದು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ❒ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಮಲ ಆಗುವುದು,

ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿ ವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಲೂಬಹುದು.

ಬಾಯಲ್ಲಿ ವ್ರಣ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಪಡೆದು ಗಾಜಿನ ತುಂ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಯೋಪ್ಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಕೊಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಛೇದನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಮೈಕ್ರೊಸ್ಕೋ ಮುಖಾಂತರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಯೋಪ್ಸಿಗಾಗಿ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿ ಲಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ ಹೊತ್ತು ಮತ್ತು (ಅನಸ್ಥೇಸಿಯಾ) ತರಿಸುತ್ತಾ

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂ ಯಿಂದಿರಲು ವೈದ್ಯರು ಸತತವಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀ ತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಾ ಅಜ್ಜಿ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ವ್ಯಾಧಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಯಿಂದಲೇ ತಪಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷರು ಸಹ 45 ವರ್ಷದ ನಂ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಪುಪ್ಪುಸ ಪ್ರಮುಖವಾ ಗಳು. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟವಿದ್ದವರ ಹೃದಯ ಎಕ್ಸರೆ ಸಹ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ....

ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲವಾದರೆ ಎರಡೇ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯಗಳು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್, ಇಲ್ಲವೆ ಕಿಡ್ನಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಂದರೆ ಕೃತಕ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಮುಖಾಂತರ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುವುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಿಡ್ನಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಸಮ್ಮತಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಸಮ್ಮತಿ ದೊರೆತ ಕೂಡಲೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಗನೆ ಜರುಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ರೋಗಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕೊಡುವ ದಾನಿಯೊಬ್ಬ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರ:

- ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿ.
- ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದವರಲ್ಲದ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಕಿಡ್ನಿ ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು.
- ಮೂರನೆಯ ದಾನಿ Cadaver ಅಂದರೆ ಮೃತ-ದಾನಿ.

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದವರಲ್ಲದ, ಆದರೆ ಓರ್ವ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೃತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅವರು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಯಾರೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳು ಮೃತ (ಬ್ರೈನ್ ಡೆತ್) ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೃತನ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಅನುಮತಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬದಲಿಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ 1965ರ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿತು. ಕೆಇಎಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ|| ಪಿ.ಕೆ. ಸೇನ್ ಹಾಗೂ ಡಾ|| ಪಿ.ಕೆ. ಕರಂಜಾವಾಲಾ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದ ತಂಡ ಈ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿತು. ಹೈಪರನೆಫ್ರೊಮಾ ಎಂಬ, ಕಿಡ್ನಿ ವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಇವರು ಬದಲಿಸಿದರು. ಆನಂತರ ಇದೇ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ 'ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೀನಲ್ ಫೆಲ್ಯುವರ್' ವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು 1966ರ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಿದರು. 1966ರಲ್ಲಿಯೇ ಡಾ|| ಉಡುಪ್ ಎಂಬುವರು ವಾರಾಣಾಸಿ ಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲದವ ರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಪಡೆದು, ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು.

ಕಿಡ್ನಿ ಬದಲಿಸುವ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಯತ್ನ 1902ರಲ್ಲಿ ವಿಯೆನ್ನಾದಲ್ಲಿ ಎಮರಿಚ್ ಉಲ್ಮನ್ ಎಂಬುವರು ನಡೆಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ 1945ರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಬಾಲಕನ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಆತನ ಸಹೋದರನಿಗೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿದ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿತು.

ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗಾಯಗೊಂಡು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವಿಗೀಡಾದ ಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಓರ್ವ ಫಿಜಿಸಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬರು ನ್ಯೂರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ವೈದ್ಯರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬ್ರೈನ್ ಡೆತ್ ಆಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳು ಮೃತಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸೆಫ್ಲಲೋಗ್ರಾಮ್ ಇಲ್ಲವೆ EEG ನೋಡಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. EEG ಸತತ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ 'ಫ್ಲ್ಯಾಟ್' ಬಂದರೆ ಮಿದುಳು ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ದಾನಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಕಿಡ್ನಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಲಿಖಿತ ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಾನಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರೂ ಕಿಡ್ನಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ದಾನಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಾನಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಗುಂಪು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ Human Leu cocyte Antigen ಇಲ್ಲವೆ HLA ಅಂದರೆ ಇಬ್ಬರ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಟಿಶ್ಯೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯ ಬಾಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ HLA ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ



ಹೆಚ್ಚು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ HLA ಶೇ. 50 ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ರಕ್ತಗುಂಪು ಸಹ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಶಸ್ವಿ

ಹಲವು ಗುಣಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾದರೂ ರೋಗಿಯ ಶರೀರ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದಾನಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಶರೀರ 'ಫಾರಿನ್ ಬಾಡಿ' ಅರ್ಥಾತ್ ಬಾಹ್ಯಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾದಾಸೀದಾ ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಭಾಗ ಅದೆಷ್ಟೋ ದಿನ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹ ಪ್ರತಿಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಣಧರ್ಮ. ದೇಹದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿ ರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಕಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಮ್ಯುನೋಸಪ್ರೆಸಿವ್ ಥೆರಪಿ (IST) ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ IST ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಯು ಬದುಕುಳಿಯಲು ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ದಾನಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೈಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕಿಡ್ನಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಖವಾಗಿಯೇ ತನ್ನ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ■

ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಲಹೆಗಳು

☆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವ ಸೇವಿಸಿದ ಜಲಪಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾದರೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ನೀರು ಆತನನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಇಲ್ಲವೆ ಜಡವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

☆ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗರ್ಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಶೋಕ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಮನುಷ್ಯನ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಕಾರಣ.

☆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ದಪ್ಪವಾಗದಿರಲು ಮೊಸರು, ಅನ್ನ, ಉದ್ದು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಂತೂ ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 40 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

☆ ಬೆವರು ಬರುವವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಹೇಮಂತ ಹಾಗೂ ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

☆ ಪ್ರತಿದಿನ 10ರಿಂದ 12 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

☆ ದಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಂಧನ ಲವಣ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮೆತ್ತನೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, ಆತನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಟೊಂಕದ



ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನ
ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

☆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ಆಹಾರ ಸ
ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಪ್ರಾತ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರ
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹಿತ
ಆಹಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆ

ಇದು ಸರಿ	ಇದು ತಪ್ಪು
✓ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿರುಳು ತಿನ್ನುವುದು.	✘ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಎಳ್ಳಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಹಲಸು, ಬಿಲ್ವಪತ್ರಿ ಮೀನು, ಸಾರಾಯಿ, ಲಿಂಬೆ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು.
✓ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ, ಖರ್ಜೂರ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ.	✘ ಉದ್ದಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಂಗಿ ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆ.
✓ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುವುದು.	✘ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
✓ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ.	✘ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಹುಗ್ಗಿ, ಪನೀರ ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಭೋಜನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.
✓ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದು.	✘ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು.
✓ ಮೂಲಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂಡ ತಿನ್ನುವುದು.	✘ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುಗಂಟೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಪೇರಲ ಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದು.
✓ ಭೋಜನಧ ನಂತರ ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಬಡೇಸೋಪು ತಿನ್ನುವುದು.	

ಆಯುರ್ವೇದ ಈಗಿನ ಎ
ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ,
ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಪರೂಪ
ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಅ
ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದು
ವಿರಳ. ಇದು ಯಂತ್ರಗಳ
ನಂಬಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ
ವಿಧಾನವಲ್ಲ ; ಸಾವಿರಾ
ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವದ ಫಲ
ಆಯುರ್ವೇದ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ

ಚಟುವಟಿಕೆ	ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?	ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?
ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ	ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಕಡಿಮೆ ಕೆನೆಯುಳ್ಳ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನಾರು ಪದಾರ್ಥ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.	ಬೆಣ್ಣೆ, ಪನ್ನೀರು, ಕೆನೆ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಸೈಕಲ್ ಚಾಲನೆ, ಈಜು, ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ಹಿತಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ.	ಒತ್ತಡದಾಯಕ ಕೆಲಸ/ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡ.
ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ	ತಾಜಾ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಇರಲಿ.	ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಉಪ್ಪು-ಖಾರದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಪ್ಯಾಕ್ ತಿಂಡಿಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚು ಖಾರದ ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಿ.
ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ	ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದಮಯವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಿ. ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ವಿಚಾರ-ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.	ನಿಮಗೆ ಪೇಚಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಬೇಡಿ. ದಿನಚರ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರೆಯಾಗಿಸಬೇಡಿ. ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.

* ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು ಮಗಲುವುದು ಹಿತಕರ. ಇತರ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಬಹುದು.
* ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುಳಸಿಯ ಎರಡು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲಲು....

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮುಖ ಎಣಿಕೆ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

- ಪುದಿನಾದ 4-5 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.
- ಕುದಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಕರಿಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಅಜವಾನವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಲಿಂಬೆಯ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನುರಿಸಿ.
- ಎರಡು ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಡಿದು, ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಮೂಲಂಗಿಯ ಹಸಿರು ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುರಿಸಿ. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು. ■

ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

* ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ.
* ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
* ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಪುಟ ಬರೆಯಿರಿ. (ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ)
* ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಳಂಬ ಮಾಡಬೇಡಿ.
* ಕ್ರೋಧದಿಂದಲೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಬಚಾವಾಗುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಯಾವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವೋ, ಅವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಯಾವುದೇ ಶ್ಲೋಕ, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪಠಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
* ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ವಾಹನ ಸಂಖ್ಯೆ, ಮನೆ ಸಂಖ್ಯೆ, ಪಿನ್ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನೋಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ನೆನಪಿನಿಂದಲೇ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ.
* ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿ ತಾಳಿ. ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಿಷಯ ಬೇಗನೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಿಸದ ಮಕ್ಕಳು

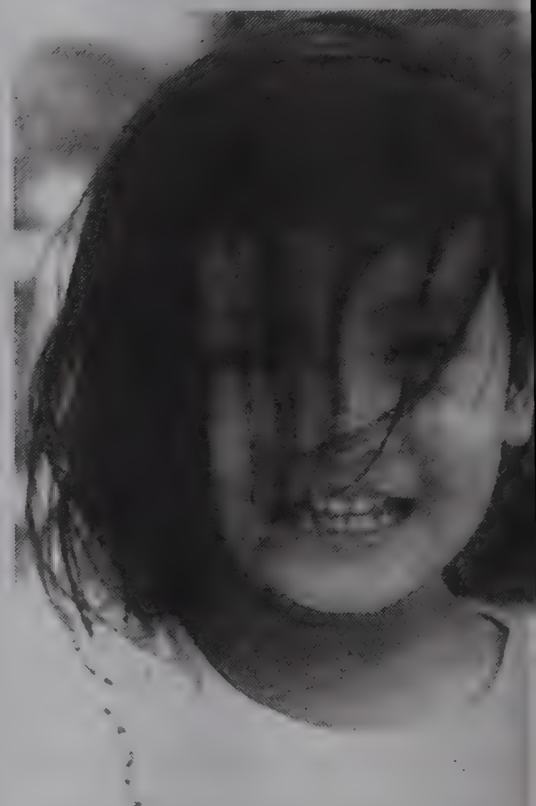
ಒ. ಸಿ. ಡಿ.

ಅರಿಂಜಯ

ಬದಲಾವಣೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿನಿತು ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಸಹಿಸಲಾರರು. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಊಟದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರೂಢಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೊಸವನ್ನು ರುಚಿ ನೋಡಲು ಕೂಡ ಇಷ್ಟಪಡು ವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೂ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ದಿನವಿಡೀ ಅಳುತ್ತ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ವೈದ್ಯರು ಒ. ಸಿ. ಡಿ. (ಅಬ್ಸೆಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾವಿಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಅಂಥ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ.



ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೀರ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದೆನ್ನುವುದು ಬಲು ಶ್ರಮದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದು.

ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ. ಬದಲಾವಣೆಗೋಸ್ಕರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದಿನ ಅವರ ತಾಯಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟೋ, ಪೂರಿಯೋ, ಬೇರಾವುದೋ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸಲು ಹೋದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇಡ್ಲಿಯೇ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದ.

''ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಡ ಹೊಸತನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ದಿನಾ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ರೂಢಿ. ಇಡ್ಲಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿದರೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಇದೇ ಪದ್ಧತಿ. ಈಗ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದವನಾದರೂ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಒಂದಿನಿತೂ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ರೂಢಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನನಗರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುವುದು ಆ ಹುಡುಗನ ತಾಯಿಯ ಸಂಕಟ. ಇಂಥವು ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ನಿತ್ಯ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹನೆಯಾಗದು.

''ಆ ರೀತಿ ದಿನಾಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಪ್ರಕಾರವೇ ದಿನಚರಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ತಮಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭರವಸೆಯೊಂದು ಅವರಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವನೆಗೆ ತುಸುವೇ ಧಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದರೂ ಅವರಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಅತ್ತೂ ಅತ್ತೂ ತಂದೆ - ತಾ... ಯರಿಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ... ತುಸು ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಅನಗತ್ಯ ಕಿ... ಮಾಡುತ್ತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿ... ತ್ತಾರೆ'' ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ... ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ

ಈ ಮಾದರಿಯ ವರ್ತನೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕ... ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಕೆಲಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡ... ದಂತೆಲ್ಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಕ... ಸಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ... ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕುವ ಬದಲಾವಣೆ... ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಹಾಗ... ಅಂಥವರು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷದವರಾದರೂ, ... ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಬದಲಾವಣೆಯಾದ... ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಆ...

ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಹಿಡಿತದ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಿನಿತೂ ಸಹಿಸದ ಇಂಥ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ''ಅಬ್ಸೆಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸ್ ಆರ್ಡರ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒ.ಸಿ.ಡಿ ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕರೆಯುವ ಈ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ವಂಶವಾಹಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ (Disorder) ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಕೂಡ ತುಸು ಕಮ್ಮಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನಸ್ಥನಂತಿರುವುದು, ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವ ಇಂಥವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಒ.ಸಿ.ಡಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಸ್ವಭಾವ ಶೈಶವ ಹಂತದಲ್ಲೇ ತೋರ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಸಹನೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ

ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹೊರತಾದ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣ ಹಿಡಿಸದೆ, ಆ ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇಂಥ ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕಳು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗೋದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೂಡ, ತುಸು ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಮಿಸಿ, ತಿಳಿ ಹೇಳಿ, ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇಷ್ಟ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

ಬಲವಂತ ಸಲ್ಲದು

ದಿನಾಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ನಿಧನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಯಭ್ರಾಂತರನ್ನಾಗಿಸಕೂಡದು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ, ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಇನ್ನಿತರ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಲು ಹುಶಾರಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸಲು ಕೂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೇ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಬಲವಂತ ಉಪಯೋಗವಾಗದು. ಹೆದರಿಸಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಚಾರವಂತೂ ಸುತರಾಂ ಕೂಡದು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಲಕ್ಷಣವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ''ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದ್ರೂ ಬರೀ ಇಡ್ಲೀನೇ ಮಾಡ್ತೀಯಲ್ಲಮ್ಮ, ಬೇರೆ ಟಿಫಿನ್ ಮಾಡಬಾರ್ದಾ? ಎಂದು ಅವರಾಗಿಯೇ ಕೇಳಬಹುದು. ಅಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗೋಸ್ಕರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳು ಆ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಲು ತಕ್ಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣ ಇದೆಯೆಂದು ತಂದೆ - ತಾಯಿ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವಂಥದ್ದೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಇತರರನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿದನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ತಲ್ಲಣಕ್ಕೀಡಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವಾಂಛನೀಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಸ್ವಭಾವವಿರುವುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವು :

1. ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಸ್ವಭಾವವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವುದು..... ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇವರು ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
2. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಸಂದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ, ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು.

ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹುಪಾಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ತಾವಾಗಿಯೇ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅವರು ಬದಲಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಉಚಿತ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಈ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಊಟ - ತಿಂಡಿ, ಉಡುಪು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿನಿತೂ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಿಸದೆ ತೀರ ಮೊಂಡುತನ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಅಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ತೀರ ತೀರ ವಿರಳ. ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತಾವೇ ಬದಲಾಗಿ, ಹೊಸತಿಗೆ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ■

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಣರು

ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಅತೀ ಚುರುಕು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಂಗತಿ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಬಾಹ್ಯ, ಕೃತಕ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್' ಸಹ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್' ಮಕ್ಕಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ■

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ



ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಲಕರು ಅವರ ಕಿವಿ ಹಿಂಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಹೊಡೆಯಲು ಕೈ ಎತ್ತಿದರೆ ನಾವು ಮೊದಲು ಕಿವಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆ, ಕಿವಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವದ ವಸ್ತುವೆ? ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ?

ಕಿವಿಗಳು

ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಕಿವಿಗಳು ಶ್ರವಣಾಂಗಗಳು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಆಡಿಸಬಲ್ಲವು, ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ವಿಕಾಸ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತ ಬಂದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲುಗಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಿವಿಗಳು ಉದ್ದ, ಅವುಗಳ ತುದಿ ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕೋಮಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಕಿವಿಯ ತುದಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕರಡುಗಟ್ಟಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಬಾಗು (curve) ರೂಪವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಬಾಹ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಿವಿಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ - ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಸದ್ದನ್ನು ಕೊಳವೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಿವಿಗಳು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆ ಸದ್ದು ಕೇಳಿ ಬಂದೆಡೆ ಕಿವಿಗಳನ್ನವು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಆ ಎರಡೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದು. ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಬಂದೆಡೆ ತಲೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ನಮಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದು.

◆ ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ

ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳೀಗ ತಲೆಯ, ಪಕ್ಕದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿರುವಂತೆ ಅಲುಗಾಡದಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿವೆಯಾದರೂ ಮೊದಲಿನ ಅಲುಗಾಡುವ ಲಕ್ಷಣ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ್ನೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉಳಿದಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ, ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಿವಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ನೋಡಿ, ಕಿವಿ ತುಸು ನಿಮಿರಿದಂತಾಗುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೋರಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾ... ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಸಿ, ಹಿಂದೆ ಬಾ... ತ್ತವೆ. ಆ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವಾ... ಅಪಕಾರವಾಗಲೀ ಆಗದಂತಿರಬೇಕೆನ್ನು... ಆ ಚರ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ. ನಮಗೂ ತೀವ್ರ ... ವಾದಾಗ ಕಿವಿಯ ನರಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿ... ವುದುಂಟು.

ಧ್ವನಿ ಚದುರದಂತಿರಲು ರೂಪುಗೊ... ಕಿವಿಯ ಆಕಾರ

ಮನುಷ್ಯನ ಕಿವಿಯ ಆಕಾರವೇ ವಿಶಿಷ್ಟ... ಯದೆನ್ನಬಹುದು. ಆ ಆಕಾರದಿಂದಾಗಿ... ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಧ್ವನಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಚದ... ಕಿವಿಯ ಅಂತರ್ಭಾಗವನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ತ... ತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ನಮ್ಮ ಹೊ... ಕತ್ತರಿಸಿತೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ - ಆಗ ನಾವು ಈಗ... ವಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ... ಲಾಗದು. ಧ್ವನಿಗಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚದುರಿ, ಅ... ಸದ್ದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತ...

ಿ ಧ್ವನಿ ಚದುರಬಾರದೆಂದೇ ವಿಕಾಸ ಪಥ ಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಕಿವಿ ಈಗಿರುವ ಆಕಾರ ಪಡೆದು ಂಡಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ತಾಪಮಾನದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಿವಿ!

ಕಿವಿಯ ವಿದ್ಯುಕ್ತ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೂ ಒಂದು. ಆನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಮಾನ (Temporature) ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿ ಗ ಅವು ತಮ್ಮ ಮೊರದಂಥ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತ್ತಿತ್ತ ಆಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಗದ ಬಳಿಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಳಗಳು ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದೇಶವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ವುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಂಥ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ತೀರ ಕೋಪ ಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಂಪೇರಬಹುದಷ್ಟೇ!

ಕಿವಿಯ ಹಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಧರ್ಮ!

ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಹಾಲೆ (Ear lobe) ಗಳನ್ನು ೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಮೆತ್ತಗೆ ಮೃದು ಾಗಿರುವ ಅವು ಒಂದಾನೊಂದು ಬಗೆಯ ೈಂಗಿಕ ಧರ್ಮ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಂದಹಾಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ೀಮಿತ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕ ಗೊಂಡಾಗ ಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಹಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗಿ ಆ ಭಾಗ ಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ೃದುತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಣಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿಟ್ಟರಾಗಲಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿದರಾಗಲಿ, ಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಲಘುವಾಗಿ ನೇವರಿಸಿದಾಗಲಿ, ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಗೆ ಪ್ರಣಯದಾಟದಲ್ಲಿ ುತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜನ, ಉದ್ರಿಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗು ದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿಟ್ಟಾಗ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಗೆ ೈಂಗಿಕ ಪರಮೋತ್ತುಂಗತೆ (Orgasm)ಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕಿನ್ಸೆ ಎನ್ನುವಾತನ ಲೈಂಗಿಕ ರಿಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಇನ್ನು ಕಿವಿಯ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಒಂದು ಂಗುಲ ದೂರದವರೆಗೆ ಕಾಲುವೆಯಂತಹ ಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆ ಕಾಲುವೆ ತುಸು ತಿರುವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ತಿರುವಿನಂತಹ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಿವಿ ತಮಟೆ (Ear Drum) ಎನ್ನುವ ಭಾಗ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಈ ರೀತಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ.

ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಅಂಗುಲ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗ. ಕಿವಿಯ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ತಮಟೆಯವರೆಗೆ ಇರುವ ಕಾಲುವೆಯಂತಹ ಭಾಗ ಕಿವಿ ತಮಟೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬಾಹ್ಯ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ತಮಟೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ ಕೂಡ.

ಗುಗ್ಗೆ (ಕೂಕಣಿ)

ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹುಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರವಸ್ತುವಿನಂಥದು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಸೀದುವುದರ ಮೂಲಕ (ಸೀನುವ ಮೂಲಕವೂ) ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಆದರೆ ಕಿವಿಯೊಳಗೇನಾದರೂ ಆರೀತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮಿಂದೇನೂ ಮಾಡಲಾಗದು. ಕಡ್ಡಿ, ಪಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಕಿವಿ ಗೂಟಿಗೆ (ಅಥವಾ ತಮಟೆ) ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಮಗೊಂದು ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನೊದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದು - ಕಿವಿಯೊಳಗಿರುವ ಕೂದಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಗುಗ್ಗೆ!

ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಸುಗೆಂಪು ವರ್ಣದ ಗುಗ್ಗೆ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯೊಳಗಿರುವ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಗುಗ್ಗೆ (ಕೂಕಣಿ) ಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಗ್ಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಶೇಷವೊಂದನ್ನಿಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು. ನೀಗ್ರೋಯಿಡ್ಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಕರಿಯರಲ್ಲಿ, ಕಕಾಸಿಯನನರೆನ್ನಲಾಗುವ ಬಿಳಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಗ್ಗೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಗೋಲಾಯ್ಡ್‌ರೆನ್ನಲಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆಯು ಒಣದಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಮೊದಲಿನೆರಡು ಜನಾಂಗಗಳವರಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹುಳುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವುದಕ್ಕೋ ಏನೋ!

ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯನ್ನು ತಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಾವ ರೀತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ-

ನಮ್ಮ ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಅಸಾಧಾರಣವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯುಳ್ಳದ್ದು. ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದರೆ ಒಂದಂಗುಲದಲ್ಲಿ ನೂರು ಕೋಟಿ ಪಾಲಿನಷ್ಟು ಧ್ವನಿ ತರಂಗವನ್ನು ಕೂಡ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು!

ತಮಟೆಯ ಬಳಿ ಮೂರು ವಿಚಿತ್ರ ಎಲುಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹ್ಯಾಮರ್, ಆನ್ವಿಲ್, ಸ್ಟಿರಪ್ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಈ ಮೂರು ಎಲುಬುಗಳೂ ನಡುಗಿವಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಡುಗಿವಿಯು ಈ ಮೂರು ಎಲುಬುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ, ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಧ್ವನಿ ತರಂಗವನ್ನು 22 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾದ ಧ್ವನಿ ತರಂಗ ಒಳಗಿವಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ದ್ರವದಿಂದೊಡಗೂಡಿರುವ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಧ್ವನಿ ತರಂಗವು, ಅಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಗಳಂತಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ನರಕಣಗಳನ್ನು ತಾಕುತ್ತದೆ. ಆ ನರಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೂ ಸಾವಿರದೊಂದು ಪಾಲಿನ ತರಂಗವನ್ನು ಕೂಡ ಗ್ರಹಿಸ ಬಲ್ಲದುದಾಗಿದ್ದು, ಇಡೀ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಶ್ರವಣ ನರದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ದಿಂದ ಬರುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಶ್ರವಣಾಂಗ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೀಗೆ...





ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೇ ಕ್ಷೀಣಿಸತೊಡಗುವ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ

ನಾವು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣದೆಶೆಯತ್ತ ತನ್ನ ಪಯಣ ಆರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ! ಎಳೆ ಶಿಶು ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 16 ಆವರ್ತ (Cycle)ಗಳಿಂದ 30,000 ಆವರ್ತ ತರಂಗಾಂತರ (Cycle frequency)ದವರೆಗೆ ಕೇಳಬಲ್ಲದು. ಯೌವನಾಂಕುರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 20,000 ಆವರ್ತಗಳಂತೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ. 60ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಆ ಪ್ರಮಾಣ 12,000 ಆವರ್ತಗಳಿಗಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತೀರ ವೃದ್ಧನಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ; ಕಿಕ್ಕಿರಿದಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಹಲವಾರು ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರ. ಎಲ್ಲ ಸ್ವರಗಳೂ ಬೆರೆತು ಒಂದು ಸದ್ದಿನ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತವಷ್ಟೆ.

ಡೆಸಿಬಲ್ ಎನ್ನುವುದು ಧ್ವನಿಯನ್ನಳೆಯುವ ಮಾನ. ನಾವು ಪಿಸು ನುಡಿಯುವ ಮಾತಿನ ಸದ್ದು 20 ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮಾತುಕತೆ 60 ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆ ಸದ್ದು 100 ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್. ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದೂಕು ಸಿಡಿಸಿದರೆ ಅದರ ಸದ್ದು 160 ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್.... ಹೀಗೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗಿಂತಲೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸದ್ದು ಗದ್ದಲದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಗೊಂದಲಮಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಪರೀತ ಸದ್ದು ಕೇಳಿದಾಗ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ 150 ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ) ನಾವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ಸದ್ದು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಕೇಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗ ಬಲ್ಲದು. ಬೇಕಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಡಿಸ್ಕೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ನೋಡಿ; ಮರುದಿನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಿರುತ್ತವೆ! ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗದು. ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ!

ಕಿವಿಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಹುದೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿವಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವನು ಅಪರಾಧಿಯೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು! ಆಮೇಲೆ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದುದರಿಂದ ಆ ನಂಬಿಕೆ ಮರೆಯಾಯ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದಂತೂ ನಿಜ; ಯಾರೇ ಇಬ್ಬರ ಕಿವಿಗಳ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆಡೆ ಅಷ್ಟೋ ಇಷ್ಟೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ!

ಹೊರಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 13 ಕೇಂದ್ರಗಳು (Zones) ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಾದುದೆಂದರೆ ಕಿವಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುವ ಕಿವಿ ಹಾಲೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಿವಿ ಹಾಲೆಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯದು ಕಿವಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹೋಗುವಂಥದಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯದು ಕಿವಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ 4,171 ಜನ ಯುರೋಪಿಯನ್ನರ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದು ಬಂದುದು - ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 64 ಮಂದಿಗೆ ಕಿವಿ ಹಾಲೆಗಳು ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 36 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅವು ಕಿವಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಂತಿದ್ದವು.

ಕಿವಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೂ, ಮುಖದ ಆಕಾರಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ದುಂಡಗೆ, ತ್ರಿಕೋನವಾಗಿ, ಅಂಡಾಕಾರವಾಗಿ.... ಹಿ
ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿರುವ ಮುಖಾಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯ
ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಕಾರದ ಕಿವಿಗಳಿರುತ್ತವೆಂ
ಹೇಳಲಾಗದು. ದುಂಡು ಮುಖದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉ
ಕಿವಿಗಳಿರಬಹುದು. ಕೋಲು ಮುಖದ ವ್ಯ
ದುಂಡು ಕಿವಿಗಳಿರಲೂ ಬಹುದು.

ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಕಿವಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ

ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳ
ವಿಧವಿಧವಾದ ಉಪಮೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋ
ರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ರಂ
ವಿದ್ದು, ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಚರ್ಮ
ಎಲೆಯಂತಿರುವುದರಿಂದ ಬಹುತೇಕರು
ಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಮರ್ಮಾಂಗದೊಂ
ಹೋಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಉದಾಹ
ನೋಡಿ - ಯುಗೋಸ್ಲಾವಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹೆ
ಯೋನಿಗೆ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಕಿವಿ ಎಂ
ಒರಟು ಉಪ ನಾಮವಿಟ್ಟು ಕರೆಯುವುದಿದೆ.

ಕೆಲ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸ
ಮಾಡುವ ಆಚಾರದ ನೆಪವಾಗಿ, ಸಾಂಕೇ
ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರ ಕಿವಿ ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತ
ವುದುಂಟು. ಏಶ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯ
ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ
ಚುಚ್ಚುವ ಆಚಾರವಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದ

ಈಜಿಪ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮಾಡಿದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ
ಎಂದು, ಅವಳ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕುಯ್ದು ಹ
ತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಂ
ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂ
ಉದಾಹರಣೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕರ್ಣ ಕುಂತಿಯ
ಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲವೆ?! ಬು
ಜನನವೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಯಿತೆಂದು ಒ
ಐತಿಹ್ಯ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಕಿವಿ-ಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನತೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹೋಲಿಕೆಗೆ ಭಿನ್ನ
ಮತ್ತೊಂದು ಹೋಲಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ದೊ
ಕಿವಿಗಳಿದ್ದವರು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎನ್ನುವ ನಂ
ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಬಹುಶಃ 'ಭಗವಂತನ ವ
ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಕಿವಿ ಮೂಲಕ ತಾನೆ' ಎ
ನಂಬಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹು
ಬುದ್ಧನ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳು - ಅದರ
ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿ ಹಾಲೆಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿ

ರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿಸಿರಬಹುದು. ಅದು ಬುದ್ಧನ ಜ್ಞಾನ ನ್ನತೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂಬುದು ಬೌದ್ಧರ ನಂಬಿಕೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ನಾವು ಅವರ ಹಿಂಡುತ್ತೇವಲ್ಲವೆ? ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದ ದ ಹಿಂಡಿಸಿಕೊಂಡ ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರೇರೇಪಿತವಾಗಿ, ಅವರು ದ್ಧಿ ತಂದುಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ದುಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಈ ಚರ್ಯೆಗೆ ರಣವಾಗಿರಬಹುದು!

ಕಿವಿಗೂ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಕೆ?

ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇವೆಲ್ಲ ತಲೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ನಂಬಿಕೆ ಎಂದರೆ - ಎಲುಬಿರದ ಕಿವಿ ಹಾಲೆಯನ್ನು ಲುಬಿರದ ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೆ ೋಲಿಸುವುದು! ಏಶ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಳಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬಿಕೆ ತುಂಬ ಪ್ರಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಜಕುಮಾರರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸುವ ಗುರುಗಳು ಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಡೆಯು ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಜಕುಮಾರನ ಕಿವಿ ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ದು ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಜಕುಮಾರರಿಗೆ ವಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷೆ! ಜೊತೆಗೆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವ ಶಿಶ್ನ ದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಆ ರಾಜಕುಮಾರ ಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಬಿಕೆಯೂ ಇತ್ತು!

ಇಂಥ ಹಲವಾರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಾ ಯೇ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿ ಗಿ ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಆಚಾರ ಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಖ್ಯ ಕಾರಣ ಭೂತ ಪ್ರೇತ ಪಿಶಾಚಿಗಳಂಥವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಬರದಂತಿರಲೆಂಬುದು. ಯಾವುದೇ ೇತ ಅಥವಾ ಪಿಶಾಚಿಯು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕಿ ವ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತ ನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದುದರಿಂದಲೇ ಆಯಾ ಧ್ರಗಳ ಬಳಿ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರವೆಂದು ಮಂತ್ರಿ ವಿವಿಧ ಆಭರಣಗಳಂಥವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಢಿ ಬೆಳೆದುಬಂತೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ರಂಧ್ರಗಳೇ ಮಂತ್ರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅದೃಷ್ಟ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಭರಣಗಳಂಥವನ್ನು ಓಲೆ, ರಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವು - ಧರಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವಿಲ್ಲ. ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಇಂದು ಆ ರೂಢಿಯನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕಿವಿ ರಿಂಗುಗಳು – ನಾವಿಕರ ನಂಬಿಕೆ

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಏನೋ - ಸಮುದ್ರ ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನಾವಿಕರು ಕಿವಿ ರಿಂಗು ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ತಾವು ಸಮುದ್ರದ ನಡುವೆ ಮುಳುಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಿವಿ ರಿಂಗುಗಳು ಕಣ್ಣ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣ ನೋಟವನ್ನು ಚುರುಕು ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಅವರಲ್ಲಿದೆ.

ಕೆಲ ಪುರುಷರು ಒಂದು ಕಿವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರಿಂಗ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಂಟಿ ಕಿವಿಗೆ ರಿಂಗ್ ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಕೂಡ ಒಂಟಿ ಕಿವಿಗೆ ರಿಂಗ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ನಂತೆ. ಪುರುಷ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಯಸಿ ಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಒಂಟಿ ಕಿವಿ ರಿಂಗ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಪುನಃ ಪತ್ನಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮೆಯನ್ನು ಸೇರು ತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಈಗ ಅಂಥ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಣ್ಮರೆ ಯಾಗಿವೆ. ರಿಂಗ್ ಧರಿಸುವುದೀಗ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ, ಫ್ಯಾಶನ್ನಿಗೆ, ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಆಭರಣ ಧರಿಸುವುದು ಸ್ಟೇಟಸ್ ಸಿಂಬಲ್ ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಂತೂ ಹುಡುಗಿ ಯರಿಗೆ ತೀರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚಿಸು ವುದನ್ನು, ರಿಂಗ್ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಷ್ಟೇ ಕಿವಿಗೆ ರಿಂಗ್ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಇವತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಗಂಡಸರೂ ಕಿವಿಯೋಲೆ ಧರಿಸತೊಡಗಿ ದ್ದಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಆ ರೀತಿ ಕಿವಿಯೋಲೆ ಧರಿಸುವ ಗಂಡಸರನ್ನು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳೆಂದು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೀಗ ಆ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲ. ಅಂಥಿಂಥವರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಪುರುಷರೂ ಕಿವಿಯೋಲೆ ಧರಿಸ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಕೂಡ ಕಿವಿಗೆ ಓಲೆ ಧರಿಸಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಜಿಬಿಜಿಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆನ್ನಬಹುದು!

ಕಿವಿಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು

ಇನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ

- ಸಪ್ಪಳ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ, ಅದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯ ಲೆನ್ನುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಂಗೈನಿಂದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತ, ಕೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿ ರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಾವೊಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದ ಸಂದಿ ಗ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದಿರು ವಾಗ ಕಿವಿ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ, ಎರಡು ಬೆರಗಳುಗಳ ನಡುವೆ ಕಿವಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎಳೆಯುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹೊತ್ತು ಹೋಗದಂತಿರು ವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಕೆಲವರ ರೂಢಿ. ಇದು ಬೇಸರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಚರ್ಯೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಕಿವಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ತುಂಟ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿವೆ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳು ಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಆಡಿಸಿ, ಅಣಕಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕತ್ತೆಯ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕರಣೆ.

ಸಿರಿಯಾ, ಲೆಬನಾನ್, ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಅರಬ್ಬ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಣಕದ ಚೇಷ್ಟೆಯಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನಿರಿಸಿ, ಅಂಗೈ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನತ್ತ ತೋರಿಸುತ್ತ ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲೆ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ವಂಚನೆ ಗೊಳಗಾದ ಪುರುಷನನ್ನು ಅಣಕಿಸುವ ಚೇಷ್ಟೆ!

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಒತ್ತಡವಿಳಿದಾಗ...

ಫೋಬಿಯಾ-3

□ ಡಾ। ನಾ. ಸ

ರಾಮನಾರಾಯಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇರಿದ ಹೊಸತು. ಅಂಗ ವಿಚ್ಛೇದನಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಶವವೊಂದನ್ನು ಛೇದಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಆವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ರಾಮನಾರಾಯಣ ಉತ್ತರಿಸಿದನು. ಅವನ ಉತ್ತರದಿಂದ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ''ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಹುಡುಗರೇ ಹೀಗೆ...ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮೆಡಿಕಲ್ಲು ಎಂದು ಬಂದು ಬಿಡ್ತಾರೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಓದಿಗೆ ತಕ್ಕ ಮಿದುಳು ಇರಲ್ಲ; ಶ್ರದ್ಧೆಯೂ ಇರಲ್ಲ...'' ಎಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಟೀಕಿಸಿದರು. ರಾಮನಾರಾಯಣನ ಮುಖ ಕೆಂಪಗಾಯಿತು. ತುಟಿಗಳು ಕಂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳಲು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ತಿಳಿಯುವಂತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಕಾತುರದಿಂದ ಮುಂದೇನಾಗಲಿಯೋ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಮನಾರಾಯಣ ಬಲೂನು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ತಾರಕಕ್ಕೇರಿಸಿ ''ನಿಮ್ ಕೆಲ್ಸ ಎಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟ್ ನೋಡ್ಕಳ್ಳಿ. ಹಣ ಬಿಸಾಕಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸೀಟು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ... ಪುಗಸಟ್ಟೆ ಏನೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನನ್ ಮಿದುಳು, ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ, ನನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇನ್ರಿ ಗೊತ್ತು... ಮಣ್ಣಾಂಗಟ್ಟಿ'' ಎಂದು ಬೈದವನೆ, ವಿಚ್ಛೇದನಾಲಯದಿಂದ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತ ಹೊರನಡದೇ ಬಿಟ್ಟನು.

ರಾಮನಾರಾಯಣನ ಕೋಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಹೊರಹರಿದಿತ್ತು, ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗ ಇನ್ನೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಕುದಿಯುತಿತ್ತು. ಹಾಗೇ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿ ಮನೆಗೆ ನಡದೇ ಬಿಟ್ಟನು. ರಾಮನಾರಾಯಣನು ಹೆತ್ತವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಮನೆಗೆ ಹೋದವನೆ, ತನ್ನ ಕೋಣೆ ಹೊಕ್ಕು ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡನು. ರಾತ್ರಿ 'ಹಸಿವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನೆಪ ಹೇಳಿ ಒಳಗೇ ಉಳಿದನು. ಮರುದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೊರಡುವ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಹಾಗೇ ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೈದಾಗ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಎದ್ದು, ಬೆಳಗಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟನು, ಬೀದಿಗಿಳಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆತಂಕವು ಅವನನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಬಸ್ಸನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದು ಇಮ್ಮಡಿಸಿತು. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನ ಹೃದಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಬಸ್ಸಿಳಿದನು. ಅವನ ಎದುರಿಗೆ ಡಬ್ಬಲ್ ರೋಡ್ ಇತ್ತು. ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಯಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ದಟ್ಟ ವಾಹನ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ರಸ್ತೆಯ ಆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿತ್ತು. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ರಾಮನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಮುಂದಿಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಭಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತನಗೇನೋ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆತಂಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ತಟ್ಟನೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿದನು. ಒಂದು ಬಸ್ ಆಗಷ್ಟೆ ಹೊರಟಿತ್ತು. ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿದ ರಾಮನಾರಾಯಣ ಫುಟ್‌ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ನೆಗೆದನು. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದವರು ಬೈಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅದು ರಾಮಾನಾರಾಯಣನ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಜನರನ್ನು ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತ ಡ್ರೈವರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತನು. ಅವನ ಆತಂಕ ತಟ್ಟನೆ ಇಳಿದಿತ್ತು. ಮುಖದ ಬೆವರನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಕಿಟಕಿಯಾಚೆ ನೋಡಿದನು. ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಂತಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಯಿತು.

ರಾಮನಾರಾಯಣ ಮರುದಿನ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೊರಡಲಿಲ್ಲ, ಮೈ ಹುಶಾರಿಲ್ಲವೆಂಬ ನೆಪಹಾಕಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದನು, ಎರಡನೆಯ ದಿವಸವೂ ಮತ್ತೊಂದು ನೆಪ ಹೇಳಿ ಚಕ್ಕರ್ ಹಾಕಿದನು. ಮೂರನೇ ದಿವಸ ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಮನಮಾಡಿ ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಕಾಲೇಜು ಹತ್ತಿರ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆತಂಕವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟನು. ನಂತರ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅವನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನತ್ತ ಮುಖ ಹಾಕಲೇ ಇಲ್ಲ.

ರಾಮಾನಾರಾಯಣನನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆತಂದರು. ವೈದ್ಯರು ಕೂಲಂಕಷ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಹೊರಬಂದವು.

- ರಾಮನಾರಾಯಣನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ, ಮಗ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕು ಎಂದು ತ ಆಸೆಯಿತ್ತು.
- ರಾಮನಾರಾಯಣನಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ ಲಿಲ್ಲ. ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನ ನೆಲೆ
- ರಾಮನಾರಾಯಣನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡದ ಅವನ ಹೆತ್ತವರು, ಕಡಿಮೆ ಬಂದರೂ ಸಹ ಡೊನೇಶನ್ ನೀಡಿ ಅ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು
- ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊ ವಿಫಲನಾಗಿದ್ದನು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಮೂಡು ಕೋಡುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು, ಇಷ್ಟವಿರಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋ ಅಂದಿನ ಪಾಠವನ್ನು ಅಂದೇ ಓದಿ ಲೇಬೇಕು-ಈ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಣಾರಾಯಣನಿಗೆ ಒಗ್ಗಲೇ ಇಲ್ಲ.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನನಗಲ್ಲ; ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ಪೂರೈಸ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ರಾಮನಾರಾ ಅಂತರಂಗವು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯರು ರಾಮನಾರಾಯಣನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕರೆಸಿದರು. ವಿವರವಾಗಿ ನಾರಾಯಣನಿಗಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಮನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಒಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಹೇ ನಂತರ ರಾಮನಾರಾಯಣನನ್ನು ಕೊಂಡು, ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ, ಅವನ ತಾಯಿಗಳ ಮನ ಒಲಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇ ರಸ್ತೆದಾಟಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರು. ನಾರಾಯಣ ಮೆಡಿಕಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಬಿ.ಎ ದನು. ಅವನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸರಾ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಎಂದೂ ದಾಟುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಭಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

(ಮುಂದುವರಿ

ನಾರಿಯರ ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ನಡುಕಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ವಿದಾಯ....

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಬಾಗು, ಬಳಕುಗಳು ಈಗಿಲ್ಲ. ವನಪು, ವಯ್ಯಾರಗಳು ದೂರಾಗಿ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಏರುಮುಖವಾಗುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲು, ಏಳಲು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಂಟನೋವು, ಸುಸ್ತುಗಳ ನಂಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಕೂದಲು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಣಕಿ ಹಾಕುವಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಬರುವುದು!



ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಅಕ್ಕ ಸತ್ತರೆ ಅಮಾವಾಸೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಕಾಲ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೇ ...ಗುವುದನ್ನು ಕಂಡ ವರಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆ ''ಹಕ್ಕಿ ...ರುತಿದೆ ನೋಡಿದಿರಾ?'' ಎಂದು ಹೃದಯ ...ಂಬಿ ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಲಂಗ, ಫ್ರಾಕು ತೊಟ್ಟು ...ತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹರಟುತ್ತ, ಹಾಡುತ್ತ ನವಿಲಿ...ತೆ ನಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ, ದಟ್ಟಿ ಉಟ್ಟು ...ಡ್ಡವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಏರು ಯೌವನದ ಬಿಸಿ ...ಗಳಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಕಾವು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ...ಟ್ಟಿದ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು, ಕೊಟ್ಟ ಮನೆಗೆ ...ಲಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ...ೀಪಾನ, ಜತನದ ಜಂಜಾಟದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ...ಲ ನೂಕುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ...ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಪಕ್ವತೆ, ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹಿರಿತನದ ಗತ್ತು, ಗಮ್ಮತ್ತುಗಳು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಕೊಂಡಿಗಳು ಕಳಚಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಯಾದ ಬದುಕಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ ಯರ ಬಾಳು ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲ! ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ಅಲ್ಲ!!

ನಲವತ್ತನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದರೂ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ ಅಂಕುರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲದ ತಳಮಳದ ತಿರುಗುಣಿ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಊಟ ಉಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅಡಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಶಕ್ತಿಯ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ನರ್ತನಗೈಯುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಹೊಯ್ದಾಟ, ಅಸ್ಥಿರತೆಗಳಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವಳು. ಜೊತೆಗೆ ಮುದಿತನ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಬಾಗು, ಬಳಕುಗಳು ಈಗಿಲ್ಲ. ವನಪು, ವಯ್ಯಾರಗಳು ದೂರಾಗಿ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಏರುಮುಖವಾಗುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲು, ಏಳಲು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಂಟನೋವು, ಸುಸ್ತುಗಳ ನಂಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಕೂದಲು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಣಕಿ ಹಾಕುವಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಬರುವುದು!

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡೆಸುಗಟ್ಟುವವು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಎದೆನೋವು, ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಎಲುಬಿನ ಹಂದರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮೆದು ಆಗುವವು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉರಿ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವಳು. ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಸ್ತನಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಜೋತು ಬಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು 'ಡಿಪ್ರೆಷನ್' (Depression) ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡುವವು. ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಗುವ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ.



ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ತೀವ್ರತೆ ಕೂಡ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಯಾತನೆಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದುಗುಡ, ದುಮ್ಮಾನ, ಗಾಬರಿ, ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ವಿಚಾರ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಉದಾಸೀನತೆ, ಅಶಾಂತಿ, ಅಳುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ವೇದನೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರ ಬಂದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮಹಿಳೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ, ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಮೈ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆದಹಾಗೆ ಅನಿಸುವುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಹಾಟ್ ಫ್ಲಶ್' (Hot Flush) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಡಕು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎಂದೋ ಒಮ್ಮೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುವುದು, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು. ಚರ್ಮದ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಳಸೇರಿ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಅಸಾಧ್ಯ ತುರಿಕೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಜೀವನವೇ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಜಾಸ್ತಿ. ಕೋಪ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ವಿನಾಕಾರಣ ಸಿಟ್ಟು ಆಗಾಗ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ''ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ!'' ಎನ್ನುವ ತಳಮಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣೀರಕೋಡಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಏರು-ಪೇರುಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬೇಗ ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಸಂಶಯದ ಸುತ್ತ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಕಾಣುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತಾಯಿಯಾಗುವುದೆಂದರೇನು? ಎಂಬ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವಳನ್ನು ಹಗಲಿರುಳು ಕಾಡುವುದು. ತಜ್ಞರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮುಟ್ಟು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪೇ ಕಂಡು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಳವಳದ ಕಪಿ ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸುವಳು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಅನುಭವಗಳು.

ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ
ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಬಿ
ಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣು
ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕ
ಅಲ್ಲಿಯೇ ನವಮಾಸ ನಿಂತು ರೂಪಗೊ
ಮುದ್ದು ಮಗುವಾಗಿ ಹೊರಬರಬೇಕ
ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು
ತಾಯಿ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಹರಿದು ಬರಬೇಕ
ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ
ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲೇ
ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅವಳ ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪ, ಲ
ಆಕಾರ, ಮಧುರ ಧ್ವನಿ, ಹೆಣ್ತನವನ್ನು
ಹೇಳುವ ನಡೆನುಡಿಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು
ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಹಾರ್ಮೋ
ಗಳೇ! ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ
ಗಳನ್ನು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸ್ರವಿಸುವುದು
ವಿಲ್ಲ!! ಮಹಿಳೆ ನಲವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿ
ವಾಗಲೇ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರ
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಡಾದ ಬದ
ಗಳ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನಿವು ಮಹಿ
ಮಡಿಲಿಗಿಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ
ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂಡಾಣುಗಳ
ನಿಗದಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾ
3-6 ಮಿಲಿಯನ್ ಇರುತ್ತವೆ.
ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಲೇ
ದಷ್ಟು ಅಂಡಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹ
ತ್ತವೆ. ತರುವಾಯ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅ
ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತ
ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವು
ಗಳಲ್ಲಿಯೇ. ಅಂಡಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ದಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿ, ವಾರು ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಕ್ರಮ. ನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಅರಿಯಬೇಕು. ಕನ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಿಂತರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀತ್ವವನ್ನೇನೂ ುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವುದು. ಇದು ತಿಮವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ರುವುದರಿಂದ, ಅವಳಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಾದ , ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಕಳ ಸಹಕಾರ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಈ ಹಂತ ಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಹಿಳೆಯೂ ಕೂಡ ಇದೊಂದು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಜಸ್ಥಿತಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದು ವಿಸಿ, ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿಸ ಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದು ಳ್ಳಲು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮತೋಲ ಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಾಯು ವಿಹಾರ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಕು. ತೂಕ ಚ್ಚಾಗದಂತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವ ಹಸಿರು ಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ವಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವ ಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೈಗೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಸಾರವನ್ನು ಬೇರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ುದು. ಇದರಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಲಿ ಗೂಡು ಕಾಯಿಲೆ' ಕಾಡಬಹುದು. ನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆದಕಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು, ಶಾಂತಿ ತರಲು, ುನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಬಹಳ ುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ನೆಮ್ಮದಿ ಳಾಗಿ ಹೋಗುವುದು. ನಿಜ, ಆಗಲೂ ನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ'', ''ಬಂದದ್ದೆಲ್ಲ ಬರಲಿ, ದೇವರ ದಯೆ ಒಂದಿರಲಿ'' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಂಡ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅನುತಾಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಸದೇನಾದರೂ ಕಲಿಯುತ್ತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊತ್ತು ಹೋದದ್ದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೆಡೆಟಿವ್ಸ್ (Sedatives) ಮತ್ತು ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಾರದು ಅಷ್ಟೆ; ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ 'ಪೆರಿನಿಯಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ'ಗಳನ್ನು (Perineal Exercises) ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಜೀವಿನಿ

ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವದಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕೂತಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಹಗಲಿರುಳೂ ಹೆಣಗುತ್ತಲಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅವಿರತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೂಪಿತವಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೇ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ (H.R.T. Hormone Replacement Therapy). ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೊಂದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದೆರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪ್ರಿಯರಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ತಮ್ಮ ವಯೋಮಾನದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವ ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಿಂದಿನವರಂತೆ 'ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ'ಯನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ನಡುಕಗಳಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಬಾಳ ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅವಲಂಬನೀಯತೆ, ನೋವು ನಿರಾಶೆ, ದೈಹಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದನ್ನು, ಸಾಧನೆಗಳ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಈ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ಮನೋಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 18, 2000ನೇ ದಿನವನ್ನು 'ವಿಶ್ವಋತುಬಂಧ ದಿನ'ವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಚರಿಸಿದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರವೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಶಕ್ತ ಸಕ್ರಿಯ, ಗೌರವನೀಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಹತ್ತಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬದುಕು ಸಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮನೋಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಲಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಬದುಕಿನ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವಾಗುವವು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾರ್ಮೋನಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನನ್ನು ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಎನ್ನುವರು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಏರುಪೇರು ಕಂಡು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಮನೋದೈಹಿಕ (Psychosomatic) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ನೀಡುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯ ಕರಾಳ ಛಾಯೆ ಕವಿಯುವುದು. ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ನೀಡಿದರೂ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 'ಅಸ್ಥಿಯೋಪೊರೊಸಿಸ್' ಹಣಕಿ ಹಾಕುವುದು. ಎಲುಬಿನ ನೋವಿನ ನರಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಭಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುತ್ತ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಯೋಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ 'ಮೆನೊಪಾಜ' (Menopause) ಮುಟ್ಟಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾದ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಋತುಬಂಧದ ವಿಪರೀತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು (Gynaecologist) ಮತ್ತು ರಸದೂತ ತಜ್ಞರು (Endocrinologist) ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ, ಇ.ಎಸ್.ಆರ್. ಮೆಮೊಗ್ರಾಫಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಸದೂತದ ಮಟ್ಟ ಅಳೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೋನಿ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಎಲ್ಲ ವರದಿಗಳನ್ನು ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡುವರು. ನಂತರ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಋತುಬಂಧ (Menopause) ದ ವಿಪರೀತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುವರು. ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸೇವಿಸಲು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುವರು. ಈ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರಿದ ಎಲ್ಲ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೊಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವರವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಲವಲವಿಕೆ ಲಾಸ್ಯವಾಡುವುದು.

1980 ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಓಯಾಸಿಸದಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರ ಬತ್ತಳಿಕೆ ಸೇರಿದ ಈ ಅಸ್ತ್ರದ ಅಪಬಳಕೆಯಾಯಿತು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಿದರು. ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿಗೆ ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿಯಿತು.

ಆದರೆ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕೂಡಲಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿತು. ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ, ನವೀನ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು. ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಸಾಬೀತಾದಾಗ ಫಿನಿಕ್ಸ್ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಮರುಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯಿತು.

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನಾಲ್ಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರ ಬೊಕ್ಕಸಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗದಂತಹ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಫಲಪ್ರದವಾದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಗಳ ಸಂವಿಧಾನ ಸಂಧಿಕಾಲದ ಮಹಿಳೆಯರು ಇನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ! ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿರಕಾಲ ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಗಳಾಗಿ ಮಿಂಚುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ!!

■

(8ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಧ್ಯಾನ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ
ದುರು ಯಾವುಯಾವುದೋ ಮಾನಸಿಕ
ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು
ಗಳೊಂದಿಗೆ, ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು
ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾ
ವಿಷಯಗಳ ಅರ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ಅ
ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳು
ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ಅನು
ಸಾಲದಿರುವಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ನೆರವು ಪ
ಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ
ಆರೋಗ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ
ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಗುರು ಅಗತ್ಯವಾಗುವುದು.

ಇನ್ನು ಮನೋಪ್ರವಾಹ ಎಂಥದೇ
ಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ಮರ
ಧೋರಣೆ ತಾಳುವುದು ಎರಡನೇ ಪ
ವಿಷಯಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ
ಸದೆ ಗಮನಿಸುವುದು. ಅವುಗಳ ಪ
ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು (let in
ಈ ಧೋರಣೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ, ಸಂ
ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡು
ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸು
ಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ- ಎಲ್ಲೋ
ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತು
ಗಮನ ಕೊಡದಂತಿರುವುದು ಶ್ರೇ
ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೊ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡ
ಅನುಭವ ವೇದ್ಯವಾಗಬಹುದು.
ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಏನೂ ಅನಿ
ಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವ
ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಅದ್ಭುತಗಳೇನೂ ಸಂ
ವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ, ರೇಜಿಗೆ ದೂರವಾಗ
ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆಗಳು ಗ್ರ
ಬಂದು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅವ
ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ
ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ತಿಳಿದುಕೊ
ವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು,
ದೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನೂ ಸಾಧಿ
ವನಾಗುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯು

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು

● ಡಾ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಊಟದ ಶೈಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಪಲು, ಕಾಳು ಕಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಔದ್ಯಮಿಕ ಂತಿಯ ನಂತರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ದಲಾವಣೆಗಳು ಬಂದವು. ತರಕಾರಿಯ ಸ್ಥಾನ ನ್ನು ಸಾಸ್ ತುಂಬಿತು. ಹಣ್ಣುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಮ್ ಬಂದವು. ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬದಲಾಗಿ ತ್ತನೆಯ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್, ಚಾಕಲೇಟ್ ಂದವು. ಇದರಿಂದ ಆದ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ತೌಡು ಮಾಯ ಯಿತು. ತೌಡು ಇಲ್ಲದಂತಾದಾಗ ಅನ್ನದ ತ್ರವೇ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ಇಂಥ ಊಟ ಕರುಳಿ ಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಲದ ರೂಪ ಪಡೆಯದೆ ಹಿಕ್ಕೆ ಕಾರ ಧರಿಸಿತು. ಹಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕರುಳು ಲಭವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಅಸಮರ್ಥ ಯಿತು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಮಲಬದ್ಧಕತೆ ಂದರೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆದಂತೆ ಮೂಲ ್ಯಾಧಿ ಘಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಕ್ಕೆಗಟ್ಟಿದ ಲವು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿದು ಕರುಳಿನ ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆಎತ್ತಿತು. ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ರೋಗದ ುಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ್ವರ್ಟಿಕುಲೆ ಪ್ರಕಟವಾದವು. ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗದೇ ಹೋಯಿತು. ಇದು ುಳುಕು ಹಲ್ಲನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು. ಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತರಿಸಿತು. ಸಡುಗಳ ಕುರುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ. ಜೀವನ ಲಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಹೊಸ ರೋಗ ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು.

ಯಂತ್ರಯುಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಲವಾರು ವಾಹನಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದವು. ಾನವನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಂತ್ರ ಿಂದ ಮಾಡಿಸತೊಡಗಿದ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಲ್ಲದಂತೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಾಡಿತು. ಪರಿಣಾಮ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಹುಟ್ಟು. ಉದಾಹರಣೆ, ಮಧುಮೇಹ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಆಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಮೆದುಳು ಆಘಾತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ತೊಡಕುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಭಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲಕಾರಣ 'ಕಾಯಕ' ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೂ ಒಂದು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಬದಲಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಕುಳಿತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಹೋಗಿ, ನಿಂತು ಮಾಡುವುದು ಸುಧಾರಣೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು. ಸರಿ, ಇದು ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಎಂದರೆ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು, ಮೊಳಕಾಲು ಹಿಡಿತಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿವೆ. ಯಾವ ಗೃಹಿಣಿಯೇ ಆಗಲಿ 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದಳೆಂದರೆ ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಲು ಇಂದು ನಾಗರೀಕತೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು! ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬ, ಸಣ್ಣ ಮನೆ, ದೊಡ್ಡ ದೂರದರ್ಶಕ. ಎಲ್ಲರೂ ದೂರದರ್ಶಕದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುವುದು, ತಾಸುಗಟ್ಟಲೇ ನೋಡುವುದು. ಇನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ; ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕು, ಕಶ್ಮಲ ವಾತಾವರಣ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಲ್ಲ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕನ್ನಡಕಗಳ ಹಾವಳಿಯೋ ಹಾವಳಿ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ವಿಪರೀತ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದಗಳು ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವವು. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲವರು ವಾಕಿ-ಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುರುಕಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಜನರ ಕಿವಿಗಳು ಕಿವುಡಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬಂದು, ಹೊಸ ಹೊಸ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮೇಲಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳಲ್ಲದೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು, ವಿವಿಧ ಸಾಬೂನುಗಳು, ಕ್ಯಾರಿಬ್ಯಾಗ್ (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ), ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಮದ್ದುಗಳು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಸವದ ಬದಲು ಸೆಸೆರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು, ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳು, ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಲುಚೀಲಗಳ ಬಳಕೆ, ಬಿಗಿಯಾದ, ಬೆವರು ಹೀರದ ಒಳ ಅರಿವೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಜನರಿಗೆ ವಿವಿಧ ತರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಲಿವೆ. ಕಾರಣ ಹೊಸದೇನನ್ನಾದರೂ ಅಳವಡಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಜಾಣತನ. ■

ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ನಾಗರೀಕತೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಸತ್ಯ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಪ್ರಭಾವಗಳು ರೋಗಗಳ ರೂಪವನ್ನೇ ಧರಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ನಾವು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಲಾರದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತಾದ 12 ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಜಗತ್ತಿನ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಸುಮಾರು 3 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ರೋಗದ ದವಡೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಇಂದಿನ ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡದೇ ಇರುವದು ಈ ರೋಗಿಗಳ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಇವುಗಳ ದಾಸರಾಗಿ, ತಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಎಂತಹ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕುರಿತಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ 12 ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1 ಮಧುಮೇಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಬರುತ್ತದೆ!

'ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ವೃದ್ಧರ ರೋಗ' ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಬಾಲಕರಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಬಹುದು. ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ 'ನಾನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶೇ. 95 ರಷ್ಟು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

2 ದಪ್ಪ ಜನರಿಗಷ್ಟೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ!

ಬಹಳಷ್ಟು ದಪ್ಪ ದೇಹವುಳ್ಳ ಜನರಿಗಷ್ಟೇ ಈ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಇದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾದಾಗ ರೋಗಿಗಳು ಬಹುತೇಕ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ''ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್'' ಎಂದು ಕರೆಯು ತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

3 ಇದು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗ!

ಕೆಲಜನ ಈ ರೋಗ ವಂಶಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಇರದೇ ಇರುವ ರೋಗ ಮಕ್ಕಳಿಗಷ್ಟೇ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

4 ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು!

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳೇ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

5 ಮಧುಮೇಹವು ಸಕ್ಕರೆ, ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ!

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅಧಿಕ ಕೆಲೋರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೋರಿ ಕೊಬ್ಬು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅ... ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.

6 ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತಿನ್ನದಿ... ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ!

ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತಿ... ದ್ದರೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ... ಆದರೆ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ... ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇ... ತಿನ್ನದೇ ಇರುವದರಿಂದ ಈ ರೋಗವೇ... ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ... ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ... ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಲಾಡ್, ತರಕಾರಿ ಹಾ... ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅ... ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ... ಇರುತ್ತದೆ. ನೈಜ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಮಧುಮೇ... ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿ ಅಪಥ್ಯ... ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ... ಕೆಲೋರಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವು... ಗಮನಿಸಬೇಕು.

7 ಉಪವಾಸದಿಂದ ಮಧುಮೇ... ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ!

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ದಿನದಲ್ಲಿ ... ಸಲವಾದರೂ ಸೀಮಿತ ಕೆಲೊರಿಯುಕ್ತ ಆ... ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವರು ಉಪವಾಸ... ವದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರ... ಎಂದು ಹೇಳುವದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ. ಉಪ... ದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ... ಪಡುವದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ... ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾ ಆಗುವ ಸಂಭವ ... ತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಸಮಾ... ಬೆವರು ಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ... ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗಿಗೆ ಆಘಾತ ಉ... ಗಬಹುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಹ... ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವಾ... ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು.

8 ಸ್ವದೇಶಿ ಔಷಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ!

ಕೆಲ ಸ್ವದೇಶಿ ಔಷಧಿಗಳು ಮಧುಮೇಹ ೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳು ದನ್ನೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸ್ವದೇಶಿ ಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಿಸುತ್ತಾ ರಬೇಕು.

9 ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ - ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ!

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಮಧು ೇಹದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿತು ಎಂದು ಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು.

10 ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯದು!

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರ್ಕರ ಫ್ರಕ್ಟೋಜ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಕ್ಕರೆಯಷ್ಟೇ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ತಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಭಾವಿಸಬಾರದು.

11 ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ!

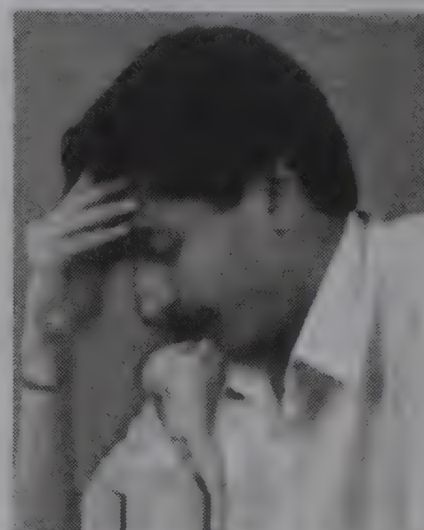
ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯು, ಕುರುಡುತನ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

12 ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ರೋಗ ಮುಕ್ತಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ ಾಹ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣ ೋಡಿ ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸು ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಂಗತಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ೋಗಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ತನ್ನ ೇಹದೊಳಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ■

ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಸುವ ಹೊಟ್ಟು

ಕುಂತಲ್ಲಿ ನಿಂತಲ್ಲಿ ಸದಾ ತಲೆಗೂದಲಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ತೂರಿಸುವವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವತಃ ಅವರಿಗೂ ಇದು ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.



ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಇಲ್ಲವೆ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಒಂದು ನಿರಂತರ ಸಮಸ್ಯೆ. ತಲೆ ಬಾಚುವಾಗ ಅದು ಕತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲು ಮೃದುತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಉದುರತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್‌ನ ಕಾರಣ: ಮೃತ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ಜೀವಿತ ಕೋಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವುಂಟಾಗಿ ಮೃತ ಕೋಶಕಗಳು ತಲೆ ತುಂಬ ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್. ಆದರೆ ಈ ಅಸಮತೋಲನದ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ಈವರೆಗೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್‌ನ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಗಳೆಂದರೆ, ತಲೆಯ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋಬ್ಸ್ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥದ ಸೋರುವಿಕೆ, ಹಾರ್ಸಿಸೆಲ್ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಶೃಂಗಾರ ಪ್ರಸಾದನಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಲೂ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್‌ನ ಅವಸ್ಥೆ: ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ತುರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ, ತ್ವಚೆ ಹಳದಿಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೆತ್ತಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಇದೇ ಸಿಪ್ಪೆ ಇಲ್ಲವೆ ತೊಗಟೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ತೊಗಟೆ ಇಡೀ ತಲೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಕ್ಷೌರಿಕರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಜನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೇ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ರೇಡಿಯೋ ಹಾಗೂ ದೂರದರ್ಶನಗಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ (ಇತರರ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ) ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆದರೆ ಇದು ಖಂಡಿತ ಚರ್ಮರೋಗವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿರ್ಮಾಣದ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಮುಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ತಲೆಯಿಂದ ಮೃತತ್ವಚೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಮೈಕ್ರೋಬ್ಸ್ ಸಹ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಚಾರ ಹೇಗೇ? ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ದಿನ ಸಾಧಾರಣ ಶಾಂಪೂವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ■

ರಾಜಯೋಗ ಕಾಯಿಲೆ

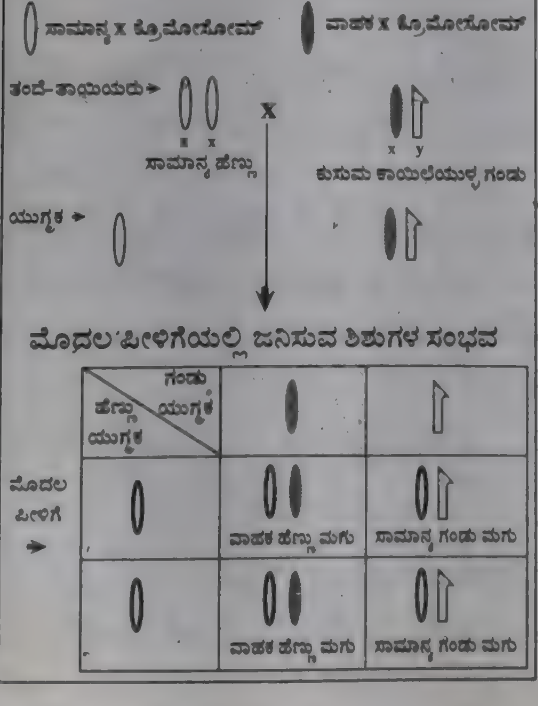
● ಡಾ. ಸಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲ, ರಾಯಚೂರು

ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೊಂದು ರೀತಿಯ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅವೂ, ನಾನು ಇಂಥವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತವೆಯೇ? ದೊಡ್ಡ ಮನೆತನದವರಿಗೆ, ರಾಜವಂಶದವರಿಗೆ ಹೇಳಿಸಿಟ್ಟಂಥಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇವೆಯೇ?

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯುರೋಪು ಖಂಡದ ರಾಜಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ರಾಜಯೋಗ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಷ್ಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ 1917ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಂಶವಾಹಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ವಿಕೃತಿಯಾಗಿ ಮೊದಲು ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ವಂಶಸ್ಥರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ ದಾಖಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ಈಕೆಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ರಾಜಮನೆತನದವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದುದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಿತು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆ 1, ಸಾಮಾನ್ಯ (ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆರಹಿತ) ಹೆಣ್ಣು, ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳ ಗಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತರೆ ಎಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಬಹುದು.



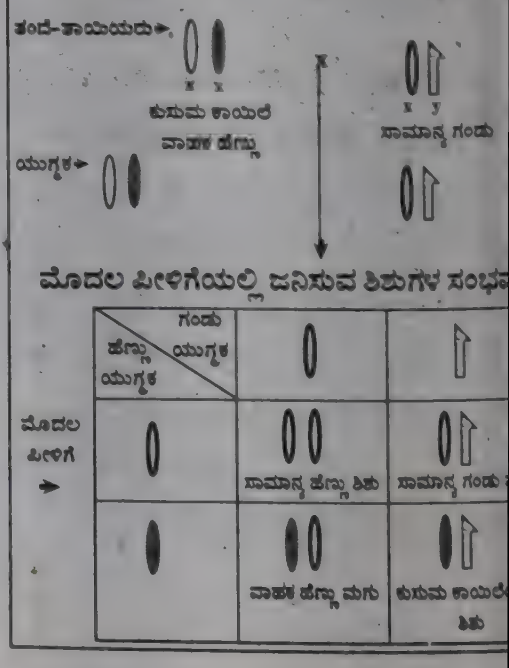
ರಕ್ತ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ದ್ರವ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ''ರಕ್ತ ಕಾಯಿಲೆ''ಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು. ''ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆ''ಯು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ''ಬ್ಲೀಡರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್'' ಎಂದು ಹೆಸರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ''ಹೀಮೋಫಿಲಿಯಾ'' (Haemophilia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತ ಕರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದಾಗ, ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರ ಬರುವ ರಕ್ತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4-8 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕರಣೆಯಾಗುವುದು 10 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಬಹಳ ರಕ್ತವು ಸೋರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

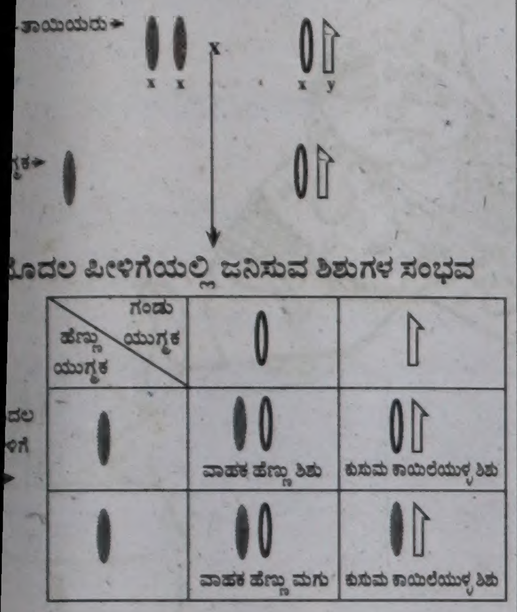
ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ
ಕ್ರೊಮೋಸೋಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 6 ಪ್ರಬಲ ವ
ವಾಹಿಯಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿ
ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ xx (ಎರಡು x) ಕ್ರೊಮೋಸೋ
ಗಳು ಹಾಗೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ xy (ಒಂದು x ಹಾ
ಒಂದು y) ಕ್ರೊಮೋಸೋಮುಗಳಿರುತ್ತ
ಹೆಂಗಸು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ
ಆಕೆಯ ಎರಡೂ x ಕ್ರೊಮೋಸೋಮ್‌ಗಳ
ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ 6 ಪ್ರಬಲ ವ
ವಾಹಿಗಳು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಬೇ
ದರೆ ಆಕೆ ಈ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ತಂದೆ ಮ
ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತ
ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೇ x ಕ್ರೊಮೋಸೋ
ದಲ್ಲಿ ಈ ವಂಶವಾಹಿ ಇದ್ದರೆ ಆತ ಕುಸು
ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ
ನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಗಾ
ಗಳಾದರೂ ಅತೀವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತ
ಮೂಗಿನ ಸೆಲೆ ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸೋರುವು
ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗುವು
ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತಾಗ, ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ
ರಕ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿ

ಉದಾಹರಣೆ 2. ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಹಕ ಹೆ ಸಾಮಾನ್ಯ (ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆ ರಹಿತ) ಗಂಡಿನೊ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತರೆ ಎಂಥ ಮ ಜನನವಾಗಬಹುದು?



ದಾಹರಣೆ 3. ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಲುವ ಹೆಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತರೆ, ಮೊದಲ ಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಶಿಶುಗಳ ಭಾವ್ಯವೇನು?



ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕ್ರಿಸ್-ಕ್ರಾಸ್ ನುವಂಶೀಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಂದರೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗನಿಗೆ ಹಾಗೂ ುಗನಿಂದ ಮೊಮ್ಮಗಳಿಗೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ರಿಯುತ್ತವೆ.

ದ್ದವರು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಜನಟಿಕ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳ ಹುದು. ಕುಸುಮ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ುಖ್ಯ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾದಾಗ ರಕ್ತದಾನ ಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭ ಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಲಹಾವಿನ (Russel viper) ವಿಷದ ಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಭಾಗದಷ್ಟು ಳ್ಳಕ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವೂ ಾಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಂಡಲ ಹಾವಿನ ಷದಲ್ಲಿ ತಾಂಬ್ರೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ದೆ. ತಾಂಬ್ರೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿನ್ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವನ್ನು ಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರಿಂದ, ಯಾರಿಗೆ ರ್ಗಾವಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ುದಾಹರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೋಡೋಣ. ■

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎಲುವು

ಜಗತ್ತಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಜನರಿಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲೂ ಸಹ ಸ್ಥಾನ ಉಳಿಯಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹರಡಿತು. ಆಗ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳೂ ಬಂದವು. ಇವು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದವು. ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಮಾಡಿದವು.

ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಿ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವಿಕೆ, ಎಲುವುಗಳು ಮೆದುವಾಗುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ಎಂಬ ಪ್ರಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದು ಮತ್ತೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸೀತು ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಪೆನ್ ರಾಜ್ಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಟಾಮ್ ಲೊಫಿಡ ಎಂಬುವರು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೂ ಹೌದು. ಅವರು ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿದ್ದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಯಂತ್ರ ದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳ ಸಾಂಧ್ರತೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಜನತೆಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಅಂಜಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಲುವಿನಲ್ಲಿಯ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುದುಕಿಯರಾದಾಗ ಅವರ ಎಲುವುಗಳು ಮುರಿಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜವಲ್ಲ. ■

ಅವೊಕಾಡ್ ಹಣ್ಣು ಯಕೃತ್ ಕಾಪಾಡುವುದು

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯವು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ನೀರಲ ಹಣ್ಣು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ, ದಾಳಿಂಬೆ ಕರುಳಿನ ಕೀಟನಾಶಕ, ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂಥದೇ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಅವೊಕಾಡ್ ಹಣ್ಣು. ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊಸಂಬರಿ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮಹತ್ವ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಜನ ತಿಳಿದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವರು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಒಂದು ವಿಧದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಗ್ಯಾಲೆಕ್ಟೋಸ್‌ಮೈನ್' ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕವು ಯಕೃತ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಯಕೃತವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದರು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಯಾಲೆಕ್ಟೋಸ್‌ಮೈನ್ ಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವೊಕಾಡ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವೊಕಾಡ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಯಕೃತ್ ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು. ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಯಕೃತಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು. ಅಂದರೆ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಯಕೃತದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಅವೊಕಾಡ್ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಘಟಕ ಇರುವುದು. ಈ ಘಟಕವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ಅದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು ಆಗಬಲ್ಲದು. ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ಜನರು ಇದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವರು. ■

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಕಾರು ಮಾತ್ರ ಅಳಿದೇವ್ರಿಗೇ....

• ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾ



ಶಾಮರಾಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಎಷ್ಟೆಂದರೆ, ಅವರು ಆಗಲೇ ಸತ್ತಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು! ಆದರೂ ಬದುಕಿದ್ದರು. ಇನ್ನು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕಿರಲಾರೆನೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಗೊತ್ತಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಸಾಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಕಮಲೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದರು, ''ಕಮಲೂ ನಾನು ಸತ್ತನಂತರ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಕೊಡು''.

ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಗಾಬರಿಯಾದ ಪತ್ನಿ ಕೇಳಿದಳು ''ಕೃಷ್ಣನಿಗಾ?! ಅವನಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ಮಗ ಶಾಮೂಗೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವನೇ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ''.

ಹಾಗೆಂದಾಗ ಶಾಮರಾಯರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಸಿವಿಸಿಯಾಯಿತು. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದೇ ಹೇಳಿದರು ''ಸರಿ ಬಿಡು, ನೀನಂದಂತೇ ಆಗಲಿ. ಆದರೆ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಆ ಕಾರನ್ನಾದರೂ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡು. ಅದು ಅವನಿಗಿರಲಿ!'' ಎಂದರು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಂತೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಕಮಲೆಯ ಅಸಮ್ಮತಿಯಿತ್ತು.

''ನನ್ನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರನ್ನು ಅಳಿದೇವರಿಗೇ ಕೊಡೋದು ಸೂಕ್ತ. ಪಾಪ ಅವರು ನಿತ್ಯ ಹದಿನೆಂಟು ಕಿಲೋಮೀಟರಿನಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಸಿಟಿ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ! ಅವರ ಕಷ್ಟ ನೋಡೋಕಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲಾ. ಕಾರು ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೇ ಕೊಡೋದೂಂತಾ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದೀನಿ. ಬೇರೆ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ''.

ಈಗ ಮಾತ್ರ ಶಾಮರಾಯರ ಪಿತ್ಥ ನೆತ್ತಿಗೇರಿತು. ಆದರೂ ಉಗುಳು ನುಂಗಿಕೊಂಡು, ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದರು, ''ಆಯ್ತು ಬಿಡು, ಕಾರು ಅಳಿಯಂದಿರಿಗೇ ಕೊಡೋಣ. ಆದರೆ...... ಈ ಮನೆಯನ್ನಾದರೂ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕಲ್ವಾ?'' ಎಂದರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ.

''ಆದರೆ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಈ ಮನೆ ಕೊಡೋದಕ್ಕಿಂತ,........ನನ್ನಾಸೆ ಏನೂ ಅಂದ್ರೆ.......''

ಎಂದು ಮುಂದೇನೋ ಹೇಳಲಿದ್ದ ಕಮಲೆ
ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ತುಂಡರಿಸಿ ''ಬರೀ ನಿ
ಆಸೆಗಳನ್ನೇ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆಯ
ನೀನು, ನಿನ್ನನ್ನ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗಿನಿಂ
ನಿನ್ನಾಸೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಲಿಕೊಟ್ಟ
ಆಗ್ಹೋಯ್ತು. ಈಗ ಸಾವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ
ವಾಗಲೂ ನನ್ನಾಸೆ ನೆರವೇರಿಸದೇ, ನಿ
ಕಥೇನೇ ಕೂರೀತೀಯಲ್ಲೇ ಪಾಪಿ
ನೀನೇನಂದ್ಕೊಂಡಿದೀಯಾ? ಸಾಯ
ಇರೋದು ನಾನಾ, ಇಲ್ಲಾ ನೀನಾ?!''

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY :

Adanagouda T. Patil

940, I Floor, 8th-B Main,
3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT :

DIKSOOCHI PRINTERS,
97, West of Chord Road, 2nd Block,
3rd Stage,Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO. 65817/9
CPMG/KA/BGW – 349/20

